vhs Volkshochschule
Moosburg • Au i.d. Hallertau • Nandlstadt • Zolling

Frühjahr-Sommer-Programm
2014

ALAVI
FRÖSNER
STADLER
AFS
FACHANWÄLTE
RECHTSANWÄLTE

Hauptstelle:
Haydstraße 2
85354 Freising
Tel. 0 81 61 / 93 90 60

Zweigstelle:
Leinbergerstraße 7
85368 Moosburg
Tel. 0 87 61 / 7 21 80 80

www.afs-rechtsanwaelte.de

Alavi Robert
Fachanwalt
für Familienrecht
für Strafrecht

Erbrecht[1)]

Frösner Katharina
Fachanwältin
für Arbeitsrecht
für Miet- und Wohnungs-
eigentumsrecht
Verkehrsrecht[1)]

Stadler Thomas
Fachanwalt
für IT-Recht
für gewerblichen
Rechtsschutz
Gesellschaftsrecht[1)]

Rimsl Ulrike
Rechtsanwältin
Fachanwältin
für Familienrecht
Miet- und Wohnungs-
eigentumsrecht[1)]

Kraus Wilma
Rechtsanwältin
Fachanwältin
für Familienrecht
Apothekenrecht[1)]

Brandl Herbert
Fachanwalt für Bau-
und Architektenrecht

Verwaltungsrecht[1)]

[1)]Tätigkeitsschwerpunkte

Außer flotten Käfern...

... haben wir noch Einiges zu bieten! Zum Beispiel:

- Volkswagen Neufahrzeuge und Jahreswagen
- Gebrauchtfahrzeuge diverser Marken
- Finanz- und Versicherungsdienstleistungen
- Werkstattservice sowie HU, AU, GAP und GSP
- Gasanlagennachrüstung
- wir sind zertifizierter Unfallspezialist
- Hol-, Bring- und Leihwagenservice
- Ersatzteile

Bei uns geniessen Sie die Vorteile des Volkswagen Vertragshändlers und der Vertragswerkstatt!

Autohaus Kirschner GmbH & Co. KG
Landshuter Str. 91 · 85368 Moosburg · Tel. (08761)74470

Nutzfahrzeuge

Die Bürgermeisterin Stadt Moosburg a. d. Isar

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe VHS-Besucher,

2013 war ein Jahr mit vielen Veränderungen für die Volkshochschule Moosburg und geprägt vom Umzug in das neue Haus der Bildung. Wo einst in der „Alten Sparkasse“ die Finanzwelt ihren Sitz hatte, hat nun die Volkshochschule Moosburg eine neue Heimat gefunden und ist an zentraler Stelle präsent mit ihren Büro- und Kursräumen. Hier kann nun besonders auf die Belange der Kursteilnehmer eingegangen werden, vor allem können wir barrierefreie Kursräume anbieten. Daneben hat die Volkshochschule mit der Aula einen wunderbaren Veranstaltungssaal für Ausstellungen, Konzerte oder sonstige kulturelle Ereignisse und präsentiert sich so als das Kultur- und Begegnungszentrum in der Innenstadt.

Das aktuelle Programmheft der Volkshochschule Moosburg bietet wieder eine bunte Mischung aus Bewährtem und Neuem und zeigt sich so umfänglich und abwechslungsreich, wie Sie es kennen: Ob Sie sich für berufliche Fort- und Weiterbildung interessieren, für Politik, Gesellschaft oder Umwelt, ob Sie Sprachen lernen oder Ihre Kenntnisse am PC erweitern wollen, ob Ihnen die Gesundheit oder der Bereich Kultur am Herzen liegt – zu allen Themen finden Sie ein anregendes Angebot.

Eines aber haben alle Veranstaltungen als gemeinsames Ziel – die Teilnehmer mit Spaß und Freude auf dem Weg zum Erfolg zu begleiten, denn alles, was man gerne macht, gelingt auch und ist von Erfolg gekrönt.

In diesem Sinne möchte ich Sie alle zum Frühjahrs-/Sommersemester der Volkshochschule Moosburg ganz herzlich einladen, um sich auf den kommenden Sommer einzustimmen.

Frischen Sie bei einem Sprachkurs Ihre Kenntnisse für die Urlaubsreise auf oder nutzen Sie die Angebote im sportlichen Bereich.

Kommen Sie in die Moosburger Innenstadt, besuchen Sie unser Haus der Bildung und lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt an Möglichkeiten, die in dem aktuellen Programm der Volkshochschule Moosburg geboten werden.

Den Mitarbeiterinnen der VHS danke ich für ihr Engagement bei der Programmgestaltung, allen Dozentinnen und Dozenten sowie Kursteilnehmern wünsche ich ein interessantes und erfolgreiches Sommersemester 2014.

Ihre

Anita Meinelt
Erste Bürgermeisterin

Die vhs Volkshochschulen

Inhalts-Verzeichnis VHS Moosburg

Gesellschaft und Leben

- Zeitzeugenbericht Seite 11
- Recht/Verbraucherfragen Seite 11–12
- Pädagogik/Psychologie Seite 12–17
- Lebendige Heimat- und Länderkunde Seite 17–19
- Umwelt und Natur Seite 20
- Bewohnter Lebensraum Seite 20–21

Beruf und Karriere

- Das Weiterbildungsprogramm auf einen Blick Seite 24
- Berufliche Fachthemen Seite 26–27
- Management-Assistent/In Seite 28
- Einnahmen-Überschuss-Rechnung Seite 28
- Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung Seite 29–31
- Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt Seite 32
- Programmierung Seite 33
- 50 plus Seite 33–34
- Medienkompetenz Seite 34
- EDV-Kompaktkurse Seite 35
- Online-Seminare Seite 36–38

Sprachen

- Deutsch Gebärdensprache Seite 42
- Alphabetisierung Seite 42
- Deutsch Seite 42–46
- Englisch Seite 46–53
- Französisch Seite 53–55
- Italienisch Seite 55–59
- Spanisch Seite 59–60
- Chinesisch Seite 60
- Rumänisch Seite 61
- Russisch Seite 61
- Arabisch Seite 61
- Latein Seite 61

Gesundheit und Fitness

- Entspannung/Körpererfahrung Seite 64–73
- Vorträge Seite 73–74
- Reha-Maßnahmen Seite 74–78
- Tanz Seite 78–80
- Kosmetik Seite 80–81
- Back- und Kochkurse Seite 81–83

Kultur und Gestalten

- Kultur Seite 85–86
- Literatur Seite 86–87
- Textiles, Handwerkliches und Künstlerisches Gestalten Seite 87–90
- Musik Seite 90–92

Die junge vhs

- Bewegung Seite 94–95
- Musik Seite 95
- Künstlerisches und Handwerkliches Gestalten Seite 95–96
- Schülerförderung Seite 97–98

Heilpraktikerschule

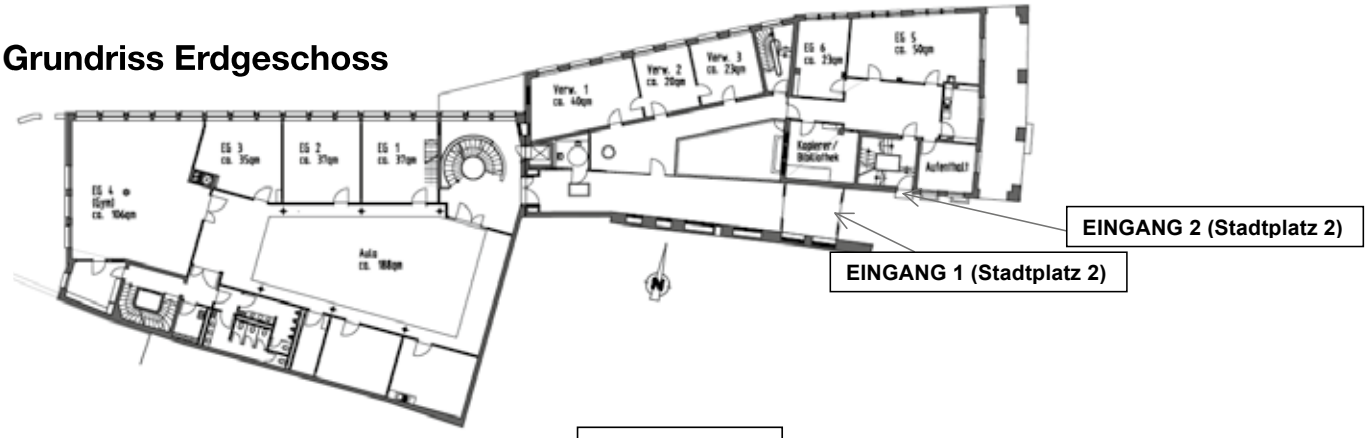
- Heilpraktiker — Seite 101
- Grundlehrgang Klassische Homöopathie — Seite 102
- Gestalt-Monatsgruppe: Meine Wildnis ist die Seele des Anderen — Seite 103
- Gestalt-Wochenende: Sich wieder öffnen — Seite 103
- Jin Shin Jyutsu® (JSJ) – Ausbildung im Heilströmen — Seite 104–106
- Touch For Health — Seite 106
- Fünf-Elemente-Lehre: Fließendes Gleichgewicht von Energie, Natur, Körper, Emotionen und Geist — Seite 107

Aus- und Weiterbildungen im psycho-therapeutischen Bereich

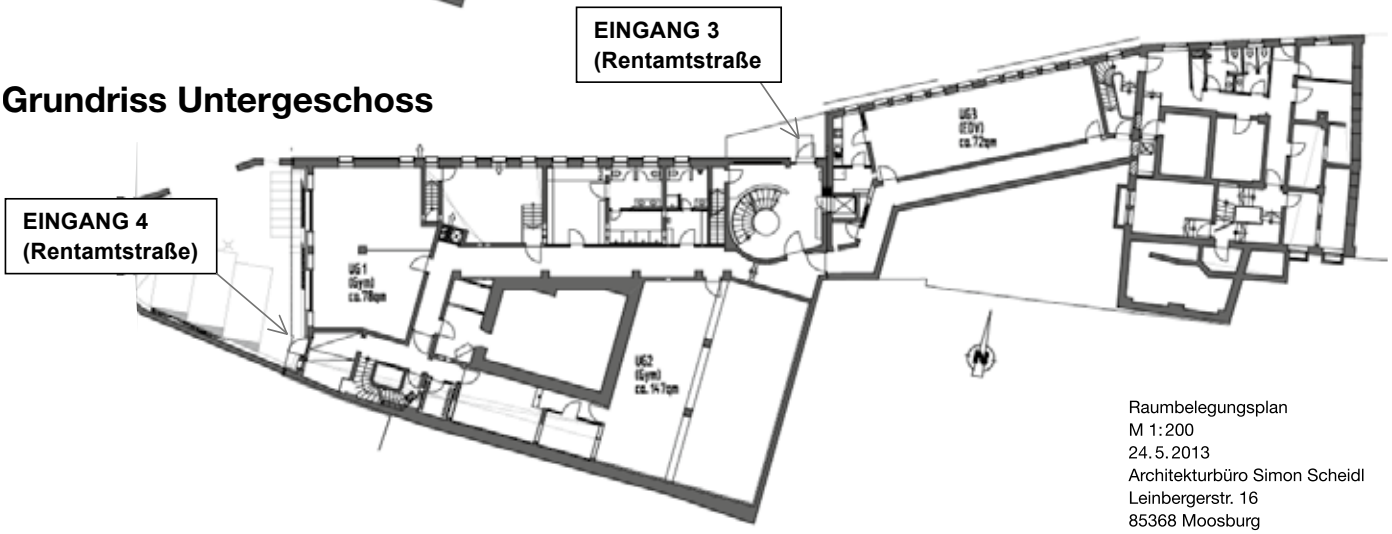
- Ausbildung in ganzheitlicher Psychotherapie — Seite 107
- Trainer/in für emotionale u. soziale Kompetenz (TESK) — Seite 108
- Trainer/in für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK) — Seite 109

Haus der Bildung — Seite 5
Allgemeine Hinweise — Seite 7
Allgemeine Geschäftsbedingungen — Seite 8

Grundriss Erdgeschoss



Grundriss Untergeschoss



Raumbelegungsplan
M 1:200
24.5.2013
Architekturbüro Simon Scheidl
Leinbergerstr. 16
85368 Moosburg

Veranstaltungsräume der Vhs Moosburg:

- Vhs-Gebäude, Stadtplatz 2
- Georg-Hummel-Mittelschule, Albinstraße 16
- Turnhalle Gymnasium und Werkräume, Eingang Dreifachturnhalle, Albinstr. 16
- Städt. Bücherei, Kirchengäßchen 2
- Heimatmuseum und Münster St. Kastulus, Kastulusplatz 3
- Kindergarten, Banatstr. 27
- Rot-Kreuz-Haus, Stadtwaldstr. 10

Volkshochschule MOOSBURG e.V.

Kalendarium 1. Hälfte 2014

Kalender:

Frühjahr-/Sommer-Semester 2014
mit den unterrichtsfreien Tagen, die durch blasse Typografie gekennzeichnet sind.

Ferientermine:
01.03.-09.03.2014
Faschingsferien

12.04. – 27.04.2014
Osterferien

01.05.2014 / 29.05.2014
Feiertage

07.06. – 22.06.2014
Pfingstferien

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
01	Sa	Sa	Di	Do **Ferien**	So	Di
02	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi
03	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do
04	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr
05	Mi	Mi **Ferien**	Sa	Mo	Do	Sa
06	Do	Do	So	Di	Fr	So
07	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
08	Sa	Sa	Di	Do	So	Di
09	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi
10	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do
11	Di	Di	Fr	So	Mi **Ferien**	Fr
12	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
13	Do	Do	So	Di	Fr	So
14	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
15	Sa	Sa	Di **Ferien**	Do	So	Di
16	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi
17	Mo	Mo	Do	Sa	Di **Ferien**	Do
18	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr
19	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
20	Do	Do	So	Di	Fr	So
21	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
22	Sa	Sa	Di **Ferien**	Do	So	Di
23	So	So	Mi	Fr	Mo	Mi
24	Mo	Mo	Do	Sa	Di	Do
25	Di	Di	Fr	So	Mi	Fr
26	Mi	Mi	Sa	Mo	Do	Sa
27	Do	Do	So	Di	Fr	So
28	Fr	Fr	Mo	Mi	Sa	Mo
29		Sa	Di	Do **Ferien**	So	Di
30		So	Mi	Fr	Mo	Mi
31		Mo		Sa		Do

Beratungstermine Englischkurse:

Donnerstag,	20.02.14	18–20 Uhr
Freitag,	21.02.14	17–19 Uhr

Ort: vhs, Stadtplatz 2

Informationsveranstaltungen zu den Lehrgängen

Heilpraktiker/in:	Donnerstag	13.03.14, 19 Uhr
Ganzheitliche Psychotherapie (HPG) (7300-I):	Dienstag,	11.03.14, 19 Uhr
	Freitag	09.05.14, 19 Uhr
Trainer/in Emotionale und Soziale Kompetenz (7401-I):	Donnerstag	20.02.14, 19 Uhr
Trainer/in Integrative Atem- und Körperarbeit (7402-I):	Freitag,	04.04.14, 18.30 Uhr
Trainer/in Stresskompetenz:	auf Anfrage	
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung (2130-I):	Freitag,	14.03.14, 19 Uhr
Business English Certificate (3140-I):	Freitag,	09.05.14, 19 Uhr
Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (2150-I):	Freitag,	04.07.14, 19 Uhr
Management Assistent/in:	auf Anfrage	

Serviceleistungen Ihrer VHS Moosburg

Einschreibemodalitäten:
Persönliche und telefonische Anmeldung für alle Kurse, Seminare und Vorträge nach dem Erscheinen des Programmheftes und zu den Beratungsterminen. Einschreibung übers Internet unter ***www.vhs-moosburg.de*** *jederzeit möglich!*

Wir bitten Sie, Stornierungen telefonisch vorzunehmen. Stornierungen per Mail können nicht berücksichtigt werden (Spamgefahr).

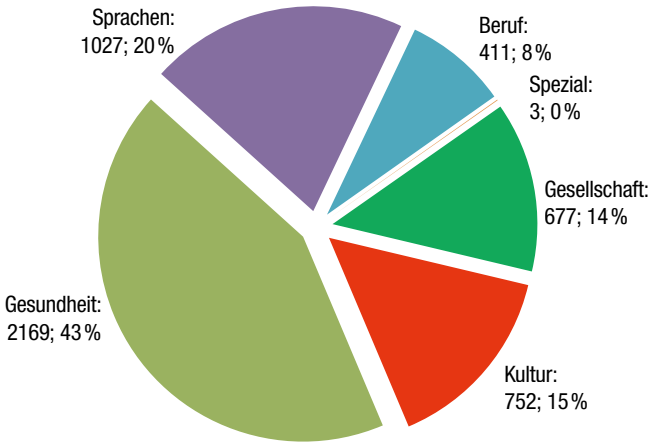
Haus der Bildung

Unsere Volkshochschule in Zahlen:

Im Jahr 2012 organisierte die Volkshochschule Moosburg e.V. 552 Veranstaltungen. Wir erreichten damit 5.039 Bürgerinnen und Bürger in Moosburg. Am besten angenommen werden die Angebote im Programmbereich Gesundheit, gefolgt von Sprachen und Kultur.

Wir freuen uns, im Verbund mit den Volkshochschulen Au i.d. Hallertau, Nandlstadt und Zolling mit dem neuen Programmheft wieder das ganze ABC des Lebenslangen Lernens anzubieten, aufgeteilt in die Programmbereiche Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit, Kultur und Spezial.

Teilnehmer/innen der vhs Moosburg e.V. nach Programmbereichen (2012)



Die Lernziele unserer Kurse orientieren sich an den „Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen“[1]

Der Europäische Rahmen für Schlüsselkompetenzen ist ein Dokument, das die zentralen Kompetenzen benennt und definiert, über die jede Bürgerin und jeder Bürger verfügen sollte. Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen sind eine Kombination aus Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen, die an das jeweilige Umfeld angepasst sind. Besonders benötigt werden diese Kompetenzen für die persönliche Entfaltung und Entwicklung, die soziale Eingliederung, den aktiven Bürgersinn und die Beschäftigung.
Schlüsselkompetenzen spielen in einer Wissensgesellschaft eine wichtige Rolle, denn sie garantieren eine größere Flexibilität der Erwerbsbevölkerung. Die Erwerbstätigen benötigen diese Flexibilität, um sich schneller an ein Umfeld anpassen zu können, das durch ständigen Wandel und starke Vernetzung gekennzeichnet ist.
Außerdem sind diese Kompetenzen ein wichtiger Faktor für Innovation, Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit und tragen zur Motivation und Jobzufriedenheit der Arbeitskräfte und zur Qualität der Arbeit bei.

Schlüsselkompetenzen sollen erworben werden von:

- Jugendlichen am Ende ihrer Grund(aus)bildung, denn die Kompetenzen sollen sie für das Erwachsenenleben, insbesondere das Arbeitsleben, rüsten und gleichzeitig eine Grundlage für das weitere Lernen bilden;
- Erwachsenen, da sie während ihres gesamten Lebens ihre Schlüsselkompetenzen weiterentwickeln und aktualisieren sollen.

Acht Schlüsselkompetenzen

Der europäische Referenzrahmen umfasst acht Schlüsselkompetenzen und definiert das Wissen, die Fähigkeiten und Einstellungen, die für die einzelnen Kompetenzen benötigt werden.

- **Muttersprachliche Kompetenz** ist die Fähigkeit, Konzepte, Gedanken, Gefühle, Tatsachen und Meinungen sowohl mündlich als auch schriftlich ausdrücken und interpretieren zu können (hören, sprechen, lesen und schreiben) und sprachlich angemessen und kreativ in allen gesellschaftlichen und kulturellen Kontexten darauf zu reagieren.
- **Fremdsprachliche Kompetenz** erfordert dieselben Grundfähigkeiten wie die muttersprachliche Kompetenz und zusätzlich Fähigkeiten wie Vermittlungsfähigkeit und kulturelles Verständnis. Der Grad der Beherrschung einer Fremdsprache ist die Summe der Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
- **Mathematische Kompetenz und grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz.** Mathematische Kompetenz ist die Fähigkeit, mathematisches Denken zu entwickeln und anzuwenden, um Probleme in Alltagssituationen zu lösen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Verfahren, Aktivität und Wissen. Grundlegende naturwissenschaftlich-technische Kompetenz ist die Beherrschung und Anwendung von Wissen und Methoden, um die natürliche Welt zu erklären. Sie umfasst das Verstehen von durch menschliche Tätigkeiten ausgelösten Veränderungen und das Verantwortungsbewusstsein als Bürger.
- **Computerkompetenz** umfasst die sichere und kritische Anwendung der Technologien der Informationsgesellschaft (TIG) und daher die Beherrschung der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT).
- **Lernkompetenz** – „Lernen lernen“ – ist die Fähigkeit zu lernen und das eigene Lernen sowohl alleine als auch in der Gruppe nach seinen eigenen Ansprüchen zu organisieren und sich dabei der Methoden und Möglichkeiten bewusst zu sein.
- **Soziale Kompetenz und Bürgerkompetenz (einschließlich Gesundheitskompetenz).** Soziale Kompetenz umfasst persönliche, zwischenmenschliche und interkulturelle Kompetenzen und betrifft alle Formen von Verhalten, die es Einzelpersonen ermöglichen, in effizienter und konstruktiver Weise am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzuhaben. Sie steht im Zusammenhang mit persönlichem und gesellschaftlichem Wohlergehen. Das Verständnis für Verhaltensweisen und Umgangsformen in verschiedenen Umfeldern, in denen sich die Persönlichkeit entwickelt, ist hierbei von entscheidender Bedeutung. Die Bürgerkompetenz, die auf der Kenntnis der sozialen und politischen Konzepte und Strukturen (Demokratie, Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Staatsbürgerschaft und Bürgerrechte) beruht, rüstet den Einzelnen für eine aktive und demokratische Beteiligung am staatsbürgerlichen Leben.
- Eigeninitiative und unternehmerische Kompetenz ist die Fähigkeit, Ideen in Taten umzusetzen. Dies erfordert Kreativität, Innovation und Risikobereitschaft sowie die Fähigkeit, Projekte zu organisieren und durchzuführen, um bestimmte Ziele zu erreichen. Der Einzelne ist sich seines Arbeitsumfelds bewusst und ist in der Lage, Chancen zu ergreifen. Unternehmerische Kompetenz ist die Grundlage für die besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse, die diejenigen benötigen, die eine gesellschaftliche oder gewerbliche Tätigkeit begründen oder dazu beitragen. Dazu sollte ein Bewusstsein für ethische Werte und die Förderung einer verantwortungsbewussten Unternehmensführung gehören.
- Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit beinhalten die Anerkennung der Bedeutung des künstlerischen Ausdrucks von Ideen, Erfahrungen und Gefühlen durch verschiedene Medien (Musik, darstellende Künste, Literatur und visuelle Künste).

Diese Schlüsselkompetenzen sind unabhängig voneinander, jedoch fördern sie alle kritisches Denken, Kreativität, Initiative, Problemlösung, Risikobewertung, Entscheidungsfindung und konstruktiven Umgang mit Gefühlen.

[1] siehe hierzu und zum folgenden: Empfehlung 2006/962/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 zu Schlüsselkompetenzen für lebensbegleitendes Lernen [Amtsblatt L 394 vom 30.12.2006]. http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/lifelong_learning/c11090_de.htm

Volkshochschule MOOSBURG e.V.

Organisatorische Daten

Anschrift:
Stadtplatz 2
85368 Moosburg
Telefon und Mailbox
08761/72250
Telefax 08761/722514
E-Mail:
buero@vhs-moosburg.de
Internet-Adresse
www.vhs-moosburg.de

Postanschrift:
Postfach 1344
85362 Moosburg

Bankverbindung:
Sparkasse Moosburg
Konto 7250, BLZ 74351740

Sprechzeiten:
Gerda Fischer
Leiterin und Geschäftsführerin
Fachbereiche
Heilpraktikerschule und EDV
Mo.–Fr. von 8.30–12 Uhr
Di., Mi., Do. von 14–17 Uhr
Tel. 08761-7225-12
E-Mail:
gerda.fischer@vhs-moosburg.de

Inge Lehner
Fachbereich Gesundheit
Mo.,Di., Do., Fr. von 8.30–12 Uhr
Mo., Mi., 14–18 Uhr
Tel. 08761-7225-13
E-Mail: Inge.Lehner@vhs-moosburg.de

Christine Oehlmann
Fachbereiche Sprachen und Berufliche Bildung
Mo.–Fr. von 8.30–12 Uhr
Di., Mi., Do., 14–17 Uhr
Tel. 08761-7225-11
E-Mail:
Christine.Oehlmann@vhs-moosburg.de

Dorothea Band
Fachbereiche Gesellschaft, Kultur und Junge vhs
Mo., Mi., Fr. von 8.30–12 Uhr
Di., Do., 14–18 Uhr
Tel. 08761-7225-10
E-Mail:
Dorothea.Band@vhs-moosburg.de

Die VHS Moosburg

Der Vorstand und das Team

(v.l.n.r): Dorothea Band, Gerda Fischer, Inge Lehner, Christine Oehlmann

(v.l.n.r.): Georg Seibold, Gerd Beubl, Gerda Fischer, Wolfgang Berger, Klaus Reichel

Hinweise
Allgemeine Hinweise

Allgemeine Hinweise

Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien: Moosburger Zeitung und Freisinger Tagblatt.
Sie finden aktuelle Hinweise auf bisweilen notwendige Veränderungen von Veranstaltungen der Volkshochschule Moosburg in der Moosburger Zeitung.

Wie können Sie sich bei der VHS Moosburg anmelden?

durch **Einschicken oder Abgeben der** beiliegenden **Anmeldekarte**
durch **persönliche Anmeldung**
durch **telefonische Anmeldung (08761-72250)**
durch **Anmeldung per Fax (08761-7225-14)**
durch **E-Mail: buero@vhs-moosburg.de**
durch **Internet: www.vhs-moosburg.de**
durch **Weitermeldeliste**

Wie sind die Gebühren zu bezahlen?

Am besten erteilen Sie uns auf Ihrer Anmeldung eine einmalige **Abbuchungsermächtigung**.
Wir buchen in der Regel zum Veranstaltungsbeginn ab, (bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin). (Beachten Sie hierzu die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule“).
Wenn Sie **überweisen**, so tun Sie dies 1 Woche vor Kursbeginn, bei Sprachkursen nach dem 2. Kurstermin unter Angabe der Kursnummer und Ihres Namens.

Bankverbindung: Sparkasse Moosburg, Konto 7250, BLZ 74351740

Wann und wie bekommen Sie Ermäßigung?

10% Ermäßigung:

Zivildienstleistende, Wehrpflichtige, Schwerbehinderte (ab 50 % Erwerbsminderung), Rentner/In (ausgenommen spezielle Seniorenkurse), Studenten/In, Schüler/In (ausgenommen spezielle Schüler-/Kinderkurse), Kursleiter/In, Empfänger von Arbeitslosenunterstützung/Sozialhilfe

20% Ermäßigung (begrenzt auf berufliche Weiterbildung):

Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, Empfänger von Sozialhilfe (die aktuelle Bescheinigung muss bei der Anmeldung vorgelegt werden; diese darf nicht älter als 4 Wochen sein). Bei Vorträgen kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Wie geht es weiter nach der Anmeldung?

Die Anmeldungen werden von uns **nicht bestätigt**.
Erhalten Sie von uns auf Ihre Anmeldung hin keine Nachricht, findet die Veranstaltung so, wie sie im Programmheft angekündigt ist, statt. **Fällt eine Veranstaltung aus, muss sie verschoben werden oder kann Ihre Anmeldung nicht mehr berücksichtigt werden,** weil die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist, **erhalten Sie von uns schriftlich oder telefonisch Nachricht.**

Volkshochschule MOOSBURG e.V.

Weitere Hinweise:

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 8.30–12 Uhr

Montag bis Donnerstag von 14–18 Uhr

Außerhalb der genannten Sprechzeiten können Sie uns jederzeit eine Nachricht auf unserem Anrufbeantworter hinterlassen!

Anmeldungen per Anrufbeantworter werden nicht bearbeitet.

VHS in eigener Sache

Förderung der Erwachsenenbildung

Art 1 EbFöG: Begriff und Aufgaben der Erwachsenenbildung

Erwachsenenbildung ist ein eigenständiger, gleichberechtigter Hauptbereich des Bildungswesens.

- **Sie verfolgt das Ziel, zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des Menschen beizutragen.**
- **Sie gibt mit ihren Bildungsangeboten Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern; ihr Bildungsangebot erstreckt sich auf persönliche, gesellschaftlich, politische und berufliche Bereiche.**
- **Sie**
  - **➡ ermöglicht dadurch den Erwerb von zusätzlichen Kenntnissen und Fähigkeiten,**
  - **➡ fördert die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit,**
  - **➡ führt zum Abbau von Vorurteilen und**
  - **➡ befähigt zu einem besseren Verständnis gesellschaftlicher und politischer Vorgänge als Voraussetzung eigenen verantwortungsbewussten Handelns.**
- **Sie fördert die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten.**

Eine Einrichtung der Erwachsenenbildung ist dann förderungsfähig, wenn sie planmäßig und beständig pädagogische Arbeit leistet und jedermann offen steht.

Veranstaltungen der Erwachsenenbildung sind öffentlich so anzukündigen, dass aus Überschrift und ergänzender Bemerkung die pädagogische Zielsetzung eindeutig zu erkennen ist.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Moosburg, Au i. d. Hallertau, Nandlstadt und Zolling.

ZUSTANDEKOMMEN DES VERTRAGES
Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande.

Schicken Sie uns die im Programmheft abgedruckte Anmeldekarte (vollständig ausgefüllt, gut leserlich und mit allen Angaben) oder bringen Sie uns diese während der Geschäftszeiten vorbei. Anmeldung auch per Fax (08761/7225-14), Weitermeldeliste, telefonisch (08761/7225-0) oder über unsere Internetadresse: www.vhs-moosburg.de.
Mit der eingehenden Anmeldung (egal ob schriftlich, telefonisch, per Fax, per E-Mail oder über Internet) melden Sie sich verbindlich zu der angegebenen Veranstaltung an und akzeptieren die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg e. V.
Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen, **eine Bestätigung seitens der vhs Moosburg e. V. erfolgt nicht.**

BEZAHLUNG
Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig und eine Woche vor Beginn des Kurses abgebucht. Bei Kursen mit Gebührenstaffelung wird die Gebühr in der 2. Stunde festgelegt und nicht mehr geändert. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behält sich die vhs vor, die Veranstaltung entsprechend zu kürzen.

RÜCKTRITT VOM VERTRAG
Ein Rücktritt ist unter besonderen Voraussetzungen möglich:
a) seitens der vhs, wenn
- die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist
- für die Veranstaltung kein Dozent zur Verfügung steht
- der angekündigte Unterrichtsort nicht mehr zur Verfügung steht

(Sie erhalten in diesen Fällen eine schriftliche oder telefonische Absage).
b) seitens der KursteilnehmerInnen:
- Rücktritt bis 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn
- in der 2. und 3. Woche vor Veranstaltungsbeginn (Stornogebühr € 5,–)

In der Woche vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt nur noch dann möglich, wenn über Sie oder durch die vhs eine Ersatzperson gefunden werden kann, von der bis 2 Tage vor der Veranstaltung eine verbindliche Anmeldung vorliegt. Andernfalls werden die gesamten Kursgebühren auch dann fällig, wenn Sie die Veranstaltung nicht besuchen. In keinem Fall ist eine Abmeldung gültig, die anderen Personen, (z. B. DozentenInnen) mitgeteilt wird. Eine Abmeldung hat ausschließlich über die vhs-Geschäftsstelle zu erfolgen. Wenn ein Dozentenwechsel stattfindet, bleibt die Anmeldung weiterhin verbindlich!

Wir bitten Sie, Stornierung telefonisch vorzunehmen. Stornierung per Mail können nicht berücksichtigt werden (Spamgefahr).

URHEBERSCHUTZ
Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

DATENSCHUTZ
Die Teilnehmer an VHS-Veranstaltungen erklären sich insbesondere mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, als dies für interne Verwaltungszwecke erforderlich ist.

HAFTUNG
Die Haftung der vhs für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

LEISTUNGSUMFANG; SCHRIFTFORM
Der Umfang der Leistungen ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Absprachen bedürfen der schriftlichen Bestätigung. DozentenInnen sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen berechtigt. Änderungen bedürfen der Schriftform.

REISEN
Die Volkshochschule ist Vermittler und nicht Veranstalter der im Programmheft angebotenen Reisen. Es gelten deshalb die Geschäftsbedingungen des Veranstalters.

Zu Gast im Haus der Bildung

11.03.2014, 19.30 Uhr
Die Bäsle-Briefe

Christoph Well & das Bäsle Quartett

Wolfgang Amadeus Mozart war nicht nur ein musikalisches Genie, er war auch Zeit seines Lebens ein äußerst produktiver Briefeschreiber. Unter anderem unterhielt er einen regen Briefwechsel mit seiner Cousine, Maria Anna Thekla Mozart. Daraus sind neun Briefe erhalten geblieben, die berühmten Bäsle-Briefe, in denen Mozart ausgelassenen, derben Schabernack treibt.
Christoph Well liest Mozarts unterhaltsame postalische Schelmereien mit trockenem Humor, dazwischen interpretieren er und das Bäsle Quartett Mozarts Flötenquartette.
Tickets über: www.get-your-ticket.de
Veranstalter: Stadt Moosburg a.d. Isar, Kulturreferat

29.03.2014, 19 Uhr
„Das Beste der Klassik“

Klavierabend der Liedertafel mit Misha Ognianer

Auf dem Programm stehen Werke von
Scarlatti, Mozart, Chopin und Tschaikowskij.
Tickets an der Abendkasse

Veranstalter: Liedertafel Moosburg

11.05.2014, 17 Uhr
Muttertagskonzert
Bekannte Operettenmelodien

Adolf Pivernetz, Tenor
mit dem Streicherensemble des Kammerorchesters
unter der Leitung von Erwin Weber

Tickets über: vhs Moosburg

Veranstalter: Volkshochschule Moosburg

29.06.2014, 20 Uhr
„Träume und mehr...“

Konzert der „Moosburger Talente“

„S’Lebn is wia a Traum“ sangen Spider Murphy Gang einst. Träume sind es, die die Moosburger Talente mit ihrem Programm wach werden lassen.
Die „Memory“ der Katze Grizabella aus Cats, Don Quichote’s unmöglicher Traum aus „Der Mann von La Mancha“, Fantines „I Dreamed A Dream“ aus Les Miserables, Alexandras Sehnsuchtslied, Sally Bowles „Maybe This Time“ aus Cabaret, und mehr…
Tickets im Vorverkauf bei Schreibwaren Bengl, Herrnstraße 18, Moosburg oder an der Abendkasse

Veranstalter: Moosburger Talente

Termine für Ihre Planung

Politik – Recht – Verbraucherfragen – Pädagogik – Psychologie – Umwelt und Natur

März 2014

Donnerstag, 13.03.14
1101 19.00-21.00 Unbeschwert ins Rampenlicht

Freitag, 14.03.14
1103 19.00-20.30 Vortrag: „Über die Kraft innerer Bilder“

Samstag, 15.03.14
1102 14.00-15.30 Frühlingserwachen

Sonntag, 16.03.14
1300 16.00-17.30 Führung durch das Heimatmuseum

Dienstag, 18.03.14
1000 19.30-21.00 Vortrag: Patientenverfügung / Betreuungsverfügung

Donnerstag, 20.03.14
1602 20.00-22.00 Vortrag: Krank durch die eigenen vier Wände?

Freitag, 21.03.14
1109 19.00-22.00 Seminar: Gib Deinem Leben eine andere Richtung!

Dienstag, 25.03.14
1001 19.30-21.00 Vortrag: Haftung für die Pflegekosten der Eltern
1402 19.30-21.00 Lichtbildervortrag: Kroatien

Freitag, 28.03.14
1303 19.00-20.30 Auftaktveranstaltung Hörpfade – Audioguides für Moosburg
1401 19.30-21-00 Live-Multivisionsshow: Australien mit dem Fahrrad

April 2014

Dienstag, 01.04.14
1002 19.30-21.00 Vortrag: Vererben mit Sinn und Verstand
1107 19.30-21.00 Vortrag: Bewusster kommunizieren

Freitag, 04.04.14
1604 18.00-20.00 Vortrag: Bauen und Renovieren mit Lehm

Samstag, 05.04.14
1304 10.00-14.15 Hörpfade – Reportertraining 1

Samstag, 05.04.14
1301 10.30-12.00 Kirchenführung in St. Kastulus

Dienstag, 08.04.14
1601 19.30-21.00 Vortrag: Die Wohnung und den Alltag entrümpeln

Donnerstag, 10.04.14
1104 19.30-21.00 Vortrag: Ab heute bin ich gut genug…
1108 20.00-21.30 Vortrag: König, Krieger, Magier, Liebhaber – Archetypen

Samstag, 12.04.14
1306 10.00-15.00 Hörpfade – Autorentraining

Dienstag, 29.04.14
1105 19.00-21.00 Seminar: Machtspiele

Mai 2014

Dienstag, 06.05.14
1110 19.30-21.00 Vortrag: Lassen Sie es sich (wieder) gut gehen!

Donnerstag, 08.05.14
1111 19.30-21.30 Seminar: Malen und Entspannen

Samstag, 10.05.14
1305 10.00-15.00 Hörpfade – Reportertraining 2

Dienstag, 13.05.14
1106 19.00-21.00 Seminar: „Kopfbewohner“ – oder wer bestimmt mein Denken?

Donnerstag, 15.05.14
1500 19.30-21.00 Vortrag: Wetterkunde zum Anfassen
1603 20.00-22.00 Vortrag: Prickelndes Lebensgefühl

Samstag, 17.05.14
1302 14.00-15.30 Stadtführung Moosburg

Freitag, 23.05.14
1605 18.00-21.00 Workshop: Wandgestaltung mit Lehm
1003 19.00-21.00 Vortrag: Verloren im Versicherungsdschungel

Samstag, 24.05.14
1307 10.00-14.00 Hörpfade – Sprechtraining
1600 09.00-17.00 Workshop: Wünschelrutengehen für Jedermann

Juni 2014

Samstag, 26.06.14
1302-1 17.00-18.00 Besuch des Feyerabendhauses

Freitag, 27.06.14
1606 18.00-21.00 Workshop: Wandgestaltung mit Lehm

Sonntag, 29.06.14
1403 10.00-16.00 Kanadierkurs auf der Isar 2

Juli 2014

Samstag, 12.07.14
100 13.00-17.00 Besuch der KZ-Gedenkstätte Dachau mit anschließendem Zeitzeugengespräch mit Dr.h.c. Max Mannheimer

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Utopiefähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.
Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.
Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

ZEITZEUGENBERICHT

Besuch der KZ-Gedenkstätte Dachau 100 NEU

Zeitzeugengespräch mit Dr. h.c. Max Mannheimer

Gemeinsamer, geführter Besuch der Gedenkstätte Dachau.
Dauer ca. 2 Stdn.
Nach einer kleinen Pause besteht die Möglichkeit, das Gesehene in einem Zeitzeugengespräch mit Dr. h.c. Max Mannheimer, jüdischer Überlebender des Holocaust, zu besprechen. Max Mannheimer hat seine Erfahrungen als Buchautor und Maler verarbeitet. Nachdem er im vergangenen Herbst einen Vortrag im Rahmen des Eröffnungszyklusses hier in der Volkshochschule Moosburg hielt, stellt er dort derzeit seine Bilder in der Aula aus.
Max Mannheimer über seine Vorträge: „Ich komme als Zeuge jener Zeit, nicht als Richter oder Ankläger.“ Ein Zeitzeuge, der durch seinen Humor und seine Lebensbejahung beeindruckt.
Für eine Vorbereitung des Besuchs steht die Homepage der Gedenkstätte zur Verfügung (www.kz-gedenkstaette-dachau.de).
Individuelle Anreise. Treffpunkt am Eingang der Gedenkstätte.
Eintritt frei, Parkplatzgebühr € 3,00
ab 14 Jahren (Empfehlung)

Termin: *Samstag, 12.7.2014, 13 - 17 Uhr*
Ort: *Dachau, KZ-Gedenkstätte*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 15/max. 30 Tn*

RECHT / VERBRAUCHERFRAGEN

Vortrag

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – So sichern Sie sich und Ihre Familie ab 1000

Monika Blümel, Rechtsanwältin

Jeder, der nicht durch eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung seinen Willen geäußert hat, riskiert, dass fremde Dritte über sein Schicksal bestimmen.
Niemand ist sicher davor, dass er wesentliche Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbst regeln kann.
Was viele nicht wissen:
Der Ehegatte oder auch die Kinder haben dann kein automatisches gesetzliches Vertretungsrecht.
Rechtsanwältin Monika Blümel spricht u. a. folgendes an:
Patientenverfügung:
– Welche Fragen muss ich vor Errichtung einer Patientenverfügung klären?
– Welche Anweisungen kann ich in der Patientenverfügung treffen?
Betreuungsverfügung:
– Was kann in der Betreuungsverfügung alles geregelt werden?
Vorsorgevollmacht:
– Was kann mit einer Vorsorgevollmacht geregelt werden?
– Was sollte die Vorsorgevollmacht im Einzelnen alles regeln?
– Welche Vorteile bietet die Vorsorgevollmacht gegenüber einer Betreuungsverfügung?
Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Dienstag, 18.3.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 10,–; mind. 8/max. 24 Tn*

SW//M
Wir versorgen Moosburg und Umgebung
mit M-Strom – heute und in Zukunft.
Kundenzentrum Stadtwerke München
Stadtwaldstraße 74, 85368 Moosburg
Öffnungszeiten
Mo – Fr: 8.00 – 12.30 Uhr / Do: 14.00 – 17.00 Uhr
Telefon: 76 05 - 38 oder - 26
Telefax: 76 05 - 30
M-Strom | Besser leben mit M.

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Vortrag

Haftung für die Pflegekosten der Eltern 1001
Möglicher Zugriff auf Einkommen, Vermögen und geschenkte Vermögenswerte

Monika Blümel, Rechtsanwältin

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Erspartes nicht aus, um die Pflege zuhause oder im Heim zu bezahlen. Das Sozialamt wendet sich dann oft an die Kinder und fordert von diesen die Bezahlung der sog. „ungedeckten Pflegekosten".
Der leicht verständliche Vortrag behandelt u. a. folgende Themenkreise:
In bestimmten Grenzen schulden Kinder aus ihrem Einkommen und ihrem Vermögen den Eltern Unterhalt.
Auch die so genannte Schwiegerkinderhaftung wird erläutert.
Falls der Pflegebedürftige in der Vergangenheit Vermögen (z. B. sein Haus) verschenkt hat, hat er unter bestimmten Voraussetzungen einen Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten. Der Sozialhilfeträger kann dann diesen Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten auf sich überleiten.
Die besondere Problematik bei Hofübergabe-Verträgen wird angesprochen (sogenannte Altenteils-/Leibgedingsverträge). Hierbei wird auch die Frage der Inanspruchnahme von weichenden Geschwistern auf Unterhalt behandelt.
Der Sozialhilfeträger kann in bestimmtem Umfang auch vom Erben die Erstattung geleisteter Sozialhilfe verlangen.
Es werden im Vortrag vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung der Unterhaltszahlungsverpflichtung aufgezeigt.
Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Dienstag, 25.3.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 10,–; mind. 8/max. 24 Tn*

Vortrag

Vererben mit Sinn und Verstand 1002

Monika Blümel, Rechtsanwältin

Bei uns wird so viel vererbt und geerbt wie nie zuvor. Bei der Testamentserrichtung kann ein kleiner Fehler oft fatale Wirkungen haben. Langjährige Streitigkeiten in der Familie und unnötige Steuerzahlungen sind die Folge. Überlassen Sie die Zukunft Ihres in langen Jahren erarbeiteten Vermögens nicht dem Zufall und bestimmen Sie selbst, was damit passieren soll. In diesem Vortrag werden Sie über mögliche Fallstricke und Stolpersteine des Erbrechts informiert. Folgende Themen werden angesprochen:
– Wie vermeidet man Fehler bei der Testamentserrichtung? Welche verschiedenen Arten von Testamenten gibt es?
– Konkrete Tipps zur Vermeidung bzw. Verringerung von Erbschaftssteuer
– Was Alleinstehende, Ehepaare mit oder ohne Kinder, „Paare ohne Trauschein", Geschiedene, Wiederverheiratete und Gewerbetreibende bei der Testamentserrichtung speziell beachten müssen
– Lebzeitige Übertragung von Haus und Grundbesitz
– Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsprobleme
Der Vortrag führt in leicht verständlicher Form in wichtige Bereiche des Erbrechts ein, Rechtskenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Dienstag, 1.4.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 10,–; mind. 8/max. 24 Tn*

Vortrag

Verloren im Versicherungsdschungel 1003 NEU

Cornelia Schönlau, Dipl. Volkswirtin und zertifizierte Trainerin ökonomische Verbraucherbildung Finanzen und Versicherungen

Gehören Sie zu den Zeitgenossen, die alle Versicherungen für überflüssig halten, da die Gesellschaften im Zweifelsfall doch nicht – oder nur zögernd – zahlen? Oder ist Ihr Bedürfnis nach Sicherheit so groß, dass Sie sich am liebsten auch noch gegen Entführungen durch Marsmenschen versichern lassen würden? Aber welche Versicherungen sind überflüssig, nützlich oder gar notwendig?
Die mittlerweile kaum noch überschaubare Zahl an Versicherungen mit jeweils unterschiedlichen Bedingungen erfordert ein Gesamtkonzept. Dies lässt sich mit wenigen Grundregeln entwickeln, sodass Sie nicht sinnlos Geld für überflüssige Absicherungen ausgeben.
Hinweis: Aus rechtlichen Gründen ist keine Einzelfallberatung möglich.

Ökonomische Verbraucherbildung Bayern Trainerin

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Freitag, 23.5.2014, 19 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 10,-; mind. 6/max. 20 Tn*

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

Seminar

Unbeschwert ins Rampenlicht 1101 NEU

Marina Hainer, Therapeutin, Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz und Stressreduktion

Sabine Kliem, Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz und Stressmanagement

Mögen Sie Vorstellungs- und Befindlichkeitsrunden, oder beschleicht Sie bereits bei dem Gedanken, gleich im Mittelpunkt zu stehen, ein mulmiges Gefühl? Nicht jeder von uns ist eine „Rampensau", jedoch rücken wir automatisch ins Zentrum der Aufmerksamkeit, sobald wir etwas verkaufen sollen, uns vorstellen müssen oder auch nur mal beherzt unsere Meinung äußern wollen. Alle Augen sind auf uns gerichtet und dies mit den unterschiedlichsten Erwartungen. Wenn man bedenkt, dass es sogar ein grundlegendes Bedürfnis der Menschen ist, sich mitzuteilen, dann ist es wirklich schade, wenn wir uns dabei gehemmt oder überfordert fühlen und deshalb lieber zurückweichen oder schweigen.
Somit ist es von großer Bedeutung, die „Sicherheitsschlüssel" für den überzeugenden Auftritt stets griffbereit zu haben. In diesem Workshop lernen Sie, wie sich die Tür zur Bühne mühelos öffnen lässt, ohne sich dabei ver- oder entstellen zu müssen. Spielerisch können Sie ausprobieren, über Ihren eigenen Schatten zu springen, hinein in die Lebensfreude, um sich dann mit Leichtigkeit zu präsentieren.

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.4.2014, 19 - 21 Uhr*
Ort: *Alte Post, HP-Raum 2/1. Stock, Münchener Str. 2*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 86,–; mind. 8/max. 14 Tn*

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Workshop

Frühlingserwachen – Angebot für Frauen ab 60 1102 NEU

Der Winter geht – der Frühling kommt

Illtraut Grießer

Dies ist eine Zeit der Übergänge.
Wir genießen gemeinsam eine kleine Auszeit vom Alltag mit Spaß und Freude.
„Weißt Du noch…?“
„Ich erinnere mich an…!“
Wir begeben uns gemeinsam auf Spurensuche nach einigen unserer Lebensschätze mit Anregungen aus der Biographiearbeit.

Mitzubringen: Stift und Papier

Termine:	***Samstag, 15.3. - Samstag, 22.3.2014, 14 - 15.30 Uhr***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer:	***2 Nachmittage***
Gebühr:	***€ 20,-; mind. 5/max. 8 Tn***

Vortrag „Über die Kraft innerer Bilder“ 1103

Wie die inneren Bilder uns helfen können

Gabriele Lamberty

Innere Bilder sind die Sprache unseres Unterbewusstseins. Mit Hilfe verschiedener Techniken ist es möglich, unsere inneren Bilder zur Stärkung und Orientierung zu nutzen.
Der Vortrag gibt erste Einblicke.

Termin:	***Freitag, 14.3.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr:	***€ 10,-; mind. 6/max. 20 Tn***

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.
Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Noch mehr, noch einfacher.

Jährlich bis zu

200€ Bonus!

Für familienversicherte Angehörige bis zu 100€.
Mit unserem Bonusprogramm „AktivFit“ von den zusätzlichen Aktivitäten profitieren:

- Mitgliedschaft im Sportverein oder Fitnessstudio
- Zahnvorsorge für alle Kinder
- Kreislauf- oder Augen-Check

Noch mehr unter: www.audibkk.de

Von uns, für uns: Audi BKK.

Service-Center Ingolstadt: Tel. 0841 887-0, ingolstadt@audibkk.de
Stadtbüro Ingolstadt: Tel. 0841 887-222, ingolstadt@audibkk.de

Audi BKK

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Vortrag

Ab heute bin ich gut genug... 1104 NEU

Heike Cetto, Fachtherapeutin für Psychotherapie (HPG)

„Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit“ Albert Einstein
Kennen Sie das auch,…
…, dass Sie zu hohe Ansprüche an sich stellen?
…, dass Sie sich oft bis zur Erschöpfung verausgaben?
…, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse immer wieder hinten anstellen?
Die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen (IFS) bietet einen wirkungsvollen und klaren Weg, um Belastungssituationen wie diese zu klären und tiefgreifende und nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Wie kann man sich das vorstellen?
Weil unser Gehirn ein riesiges Netzwerk mit unzähligen Verbindungspunkten ist, hat unsere Psyche viele Facetten. Innere Kritiker, Antreiber, oder kindliche Teile entwickeln sich aus bestimmten Lebenserfahrungen heraus und haben gute Gründe dafür, so zu fühlen oder zu reagieren, wie sie es eben tun - auch wenn gerade dieses Verhalten uns immer wieder das Gefühl gibt, „nicht gut genug“ zu sein. Durch ein wertschätzendes und lösungsorientiertes Vorgehen werden scheinbar „schwierige“ Persönlichkeitesanteile entlastet. So können wir in unserer Innenwelt eine gesunde Balance schaffen, neue Kraftquellen entdecken und unser Selbstwertgefühl stärken.

Dieser Vortrag mit praktischen Übungen vermittelt einen ersten Eindruck darüber, wie Sie IFS nutzen können, um eingefahrene Muster zu verändern, die Qualität Ihrer Beziehungen zu verbessern und Ihr Potential zu entfalten.

Termin: ***Donnerstag, 10.4.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 12,-; mind. 6/max. 15 Tn***

Seminar

Machtspiele 1105 NEU

Marina Hainer, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mit unserem täglichen Bemühen um Anerkennung, Beachtung und gebührenden Respekt, erzielen wir kaum befriedigende Ergebnisse. Im Gegenteil – oft fühlen wir uns missverstanden, verletzt oder gekränkt. Ob am Arbeitsplatz oder innerhalb der Familie, einer schafft es scheinbar immer, auf unseren „wunden Punkt“ zu drücken. Wenn dies passiert, beginnt ein Machtspiel, bei dem nicht selten beide Mitspieler am Ende erschöpft und resigniert aufgeben. Die kleinen Seitenhiebe, Anspielungen und Verweigerungen schlagen auf den Magen und unser Gemüt. Wir sollten rechtzeitig erkennen, wenn wir in einen Machtkampf verwickelt sind.
Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Machtspiele (Überlegenheit/Unterlegenheit) zu erkennen und zu vermeiden. Außerdem werden wir uns damit beschäftigen, anstelle der Machtspiele konstruktiven Selbstausdruck zu setzen.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termine: ***Dienstag, 29.4. - Dienstag, 6.5.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Dauer: ***2 Abende***
Gebühr: ***€ 28,-; mind. 5/max. 12 Tn***

Seminar

„Kopfbewohner“ – oder wer bestimmt mein Denken? 1106

Marina Hainer, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wir alle möchten ein selbstbestimmtes, leichtes und zufriedenes Leben führen. Warum nur fällt das vielen Menschen so schwer? Was oder wer sabotiert dieses Ziel? Sind es die Außenwirkungen, das Gefühl der Fremdbestimmung oder ist es der Zweifel, aufgrund der unterschiedlichen Informationen zu ein und demselben Sachverhalt? Sind wir selbst mit unserem Denken, Fühlen und Handeln dafür verantwortlich, dass wir die Zielorientierung verloren haben? Wie auch immer unsere Antwort hier lautet – was wir brauchen, ist eine innere Klarheit. Um ihr näher zu kommen, müssen wir wissen, wem wir das Ruder überlassen, wenn wir in schwierige Gewässer geraten. Wer übernimmt in unserem Denken das Kommando? Was ist das für eine Figur? Ja, manchmal kann sich sogar eine ganze Mannschaft (der Jammerer, der Kritiker, der Angstmacher etc.) um Führung streiten. Kein Wunder also, wenn wir nicht so leben, wie wir das eigentlich wollen. Was für eine anstrengende, freudlose Reise. Wir können das ändern, wir müssen nur wieder unserem eigenen Kompass folgen und die Mitbewohner wechseln. Wie das geht, werden wir in diesem freudvollen Seminar erleben.

Termine: ***Dienstag, 13.5. - Dienstag, 20.5.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Dauer: ***2 Abende***
Gebühr: ***€ 28,-; mind. 5/max. 12 Tn***

Die Wolf Sonnenheizung: Energiesparen und Klimaschutz serienmäßig!

Plus:
Die ideale Ergänzung zur Sonnenheizung
Comfort-Wohnungs-Lüftung CWL

Die Wolf Sonnenheizung: eine perfekt abgestimmte Kombination aus Schichtenspeicher, Solarkollektoren, Solarsteuerung, einem Öl-/Gasbrennwertgerät, einem Biomassekessel oder einer Wärmepumpe. Ein äußerst effizientes Energiesparsystem aus einer Hand.

Mehr Infos unter:

www.wolf-heiztechnik.de

Wolf GmbH, Industriestr. 1, 84048 Mainburg
Tel. 08751/74-0, Fax. 08751/74-1600

WOLF

Energiesparen und Klimaschutz serienmäßig

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Vortrag

Bewusster kommunizieren 1107

Inge Ankenbauer-Wild, Mediatorin

An diesem Abend wird anhand von Beispielen eine Möglichkeit erfahrbar, Worte zu finden, die eine Verbindung zu anderen Menschen unterstützen.
In der Regel sind wir es gewohnt, in Urteilen und Vorwürfen zu denken, und wir wissen oft ziemlich genau, was „der Andere" unserer Meinung nach tun könnte oder sollte, damit es uns besser gehen kann. So haben wir allerdings recht wenig Einfluss auf eine Lösung und bewirken beim Anderen möglicherweise einen Rückzug.
Wie wäre es, stattdessen für sich einzustehen und den eigenen Bedürfnissen nachzuspüren, um diese in Klarheit und Respekt, und ohne unser Gegenüber zu kritisieren, ausdrücken zu können? Und dabei vielleicht auch selbst Wege zu entdecken, wie diese Bedürfnisse erfüllt werden können?
An diesem Abend können Sie Grundzüge der „Gewaltfreien Kommunikation (GFK)" nach Marshall B. Rosenberg kennen lernen und erste Schritte dazu selbst ausprobieren.
GFK ist mir für meine Arbeit als Mediatorin, Konfliktberaterin und Beraterin für individuelle Berufsfindung ein wertvolles Werkzeug geworden. Ich freue mich darauf, diese Erfahrung weiterzugeben.
Anmeldung erforderlich!

Termin: ***Dienstag, 1.4.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***Alte Post, HP-Raum 1/1. Stock, Münchener Str. 2***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 5/max. 12 Tn***

Vortrag

König, Krieger, Magier, Liebhaber – Archetypen der männlichen Spiritualität 1108 NEU

Ludger Mintrop

Ausgehend von der Archetypenlehre C.G. Jungs sollen wichtige grundlegende männliche Urbilder menschlicher Vorstellungsmuster vorgestellt und diskutiert werden. Sie könnten uns anregen, unsere tief im kollektiven Unbewußten wurzelnden Ur-Erfahrungen wieder in Besitz zu nehmen und ihre Kraft neu zu entdecken. Dazu gehört natürlich auch die Bearbeitung der „Schatten"-Archetypen, i.e. der „ungesunden" oder verkümmerten Ausprägungen der Archetypen, die wir in unserer Gesellschaft allzuoft antreffen.
Anmeldung erforderlich!

Termin: ***Donnerstag, 10.4.2014, 20 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 5/max. 20 Tn***

Gib Deinem Leben eine andere Richtung – Workshop 1109 NEU

Lebe Dein Potential! Freies Systemisches Aufstellen

Edith Kottirsch, Friedensmoderatorin (www.miteinanderleben-online.de)

Diese selbsterfahrungsorientierte Form des Aufstellens ermöglicht eine andere Sicht auf Herausforderungen, Probleme und Krisen jeder Art. Sie ist hilfreich bei aktuellen Entscheidungsfindungen sowie bei akuten oder chronischen Konflikten in Beziehung, Familie oder Beruf und auch gesundheitlichen Themen. Es zeigen sich oftmals unerwartete spannende Erkenntnisse und Lösungsimpulse. Darüber hinaus aktiviert sie die Selbstheilungskräfte. Besondere Vorkenntnisse sind nicht notwendig
Beim freien systemischen Aufstellen sind, im Unterschied zur geführten Familienaufstellung, alle Teilnehmer von Anfang bis Ende des Workshops in ihrer Eigenverantwortlichkeit. Wer ein Thema aufstellt, bestimmt über die Art und Weise seiner Aufstellung. Die anderen Teilnehmer haben die freie Entscheidung, ob sie dem jeweiligen Aufsteller für seine Aufstellung als Stellvertreter oder Beobachter zur Verfügung stehen wollen. Die Erfahrung zeigt, dass jede Aufstellung mit allen Teilnehmern, unabhängig von ihrer Rolle, in harmonisierende Resonanz geht.
Im Rahmen dieses Workshops können 4-5 Aufstellungen stattfinden.
Gebühr: Aufsteller € 40,00 (Geben Sie bitte bereits bei der Anmeldung an, ob Sie ein Thema aufstellen möchten) Teilnehmer ohne Aufstg. € 20,00
Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Termine: ***Freitag, 21.3. - Freitag, 4.4.2014, 19 - 22 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Dauer: ***2 Abende***
Gebühr: ***€ 40,-; mind. 8/max. 16 Tn***

Vortrag

Lassen Sie es sich (wieder) gut gehen! 1110 NEU

Inge Ankenbauer-Wild, Mediatorin

Unzufrieden sein ist nicht ungewöhnlich. Unzufrieden bleiben dagegen unnötig!
An diesem Abend wird eine Methode vorgestellt, wie Sie nach einem konkreten Anlass selbst aus Ärger oder anderen belastenden Gefühlen wieder aussteigen können - ohne ein Gespräch und ganz einfach. Sie lösen sich nicht nur gedanklich leicht wieder von dem Erlebten, sondern finden auch einen ganz konkrete Lösungsschritt.
Die Methode basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation von M. B. Rosenberg (GFK). Grundkenntnisse der GFK sind von Vorteil.
Anmeldung erforderlich.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Termin: ***Dienstag, 6.5.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 6/max. 20 Tn***

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Seminar

Malen und Entspannen 1111 NEU

Anita Fichtner, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

…Einmal eine ganz andere Art der Entspannung erleben und Körper, Geist und Seele eine regelmäßige Auszeit gönnen! Beim „Malen und entspannen“ kommt man durch das Verschmelzen der Farben und Formen zur Ruhe. Der Alltag wird für diese Augenblicke losgelassen und tritt in den Hintergrund. Dabei ist das intuitive Malen ganz ohne Druck und zunächst nur Mittel zum Zweck – es gibt kein richtig oder falsch, es darf alles da sein.
In einer angenehmen Atmosphäre kann der Zugang zur eigenen spielerischen Kreativität wieder neu entdeckt werden. Mit der Entspannung entstehen Gefühle wie Freude, Stolz, Zuversicht und Wohlbefinden. In der Malgruppe entdecken Sie in Selbsterfahrung nicht nur Stressabbau, sondern auch Freude an Ihrer Kreativität, der Gestaltung und am Experimentieren.
Beim Malen mit Pastellkreiden sind keine Vorkenntnisse notwendig - lediglich das Einlassen auf einen gestalterischen Auftrag.

Mitzubringen: Materialgeld: € 6,00

Termine: *Donnerstag, 8.5. - Donnerstag, 5.6.2014, 19.30 - 21.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *4 Abende*
Gebühr: *€ 58,-; mind. 5/max. 8 Tn*

LEBENDIGE HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE

Führung durch das Heimatmuseum 1300

Geschichte der Stadt Moosburg
in Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Moosburg

Bernhard Kerscher

Nach einem kurzen Vortrag über die Stadtgeschichte von Moosburg werden die ausgestellten Exponate des Museums erklärt und gemeinsam besichtigt.
Schwerpunkte im Museum sind dabei:
– Alte Stadtansichten von Moosburg
– Vorgeschichtliche Funde
– Modell des Kriegsgefangenenlagers STALAG VII A
– Waffensammlungen
– Handwerkliche und bäuerliche Geräte und Werkzeuge
– Elektrozähler vom Moosburger Erfinder Georg Hummel
– Religiöse Gegenstände
– Wachsstöckl und Wachsbilder von Käthe Krönner
Anmeldung erforderlich!

Termin: *Sonntag, 16.3.2014, 16 - 17.30 Uhr*
Ort: *Heimatmuseum, Kastulusplatz 3 (hinter der Kirche)*
Gebühr: *gebührenfrei -; mind. 6/max. 25 Tn*

HAIX®
GORE-TEX
BLACK EAGLE®
ADVENTURE 10 POISON
Der sportliche Allrounder mit innovativer Laufschuhtechnologie
HEROES WEAR HAIX®
Bei uns finden Sie die richtigen Schuhe für alle Bereiche: Feuerwehr, Rettungsdienst, Security, Jagd, Workwear, Freizeit & Accessoires
HAIX® Fabrikverkauf GmbH
Ebrantshauser Str. 6a, D-84048 Mainburg, T. +49 (0) 87 51/86 25-810, www.haix.com
HAIX outlet

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Kirchenführung

Führung durch das St. Kastulusmünster 1301

Dorothea Band

Die St. Kastuluskirche, das Herz der Stadt Moosburg und in der markanten Silhouette gemeinsam mit dem Turm der Johanniskirche stadtbildprägend, und ihre Schätze (Westportal, Chorgestühl, Hochaltar) stehen im Mittelpunkt dieser Führung.
Sofern möglich, wird auch die Johanniskirche besichtigt. Dies entscheidet sich jedoch kurzfristig.
Treffpunkt: St. Kastuluskirche, vor dem Südportal
Anmeldung erforderlich!

Termin: ***Samstag, 5.4.2014, 10.30 - 12 Uhr***
Gebühr: ***gebührenfrei -; mind. 6/max. 25 Tn***

Stadtführung Moosburg 1302

Michaela Hofmann

Es gibt viel zu sehen in Moosburg!
Bei einer Führung durch die Altstadt erleben Sie den spannenden Atem der Jahrhunderte: Gotische Gibelfassaden, der Zehentstadel, barocke Bürgerhäuser, das italienischen Bauten nachempfundene Rathaus aus dem vorletzten Jahrhundert und das erst kürzlich nach historischem Vorbild wieder errichtete Feyerabendhaus.
Entdecken Sie eine alte Stadt ganz neu!
Treffpunkt: zwischen den Türmen von St. Kastulus und St.Johannes.
Anmeldung erforderlich!

Termin: ***Samstag, 17.5.2014, 14 - 15.30 Uhr***
Ort: ***Innenstadt Moosburg***
Gebühr: ***gebührenfrei -; mind. 6/max. 25 Tn***

Stadtführung Moosburg 1302-1 NEU
Besuch des Feyerabendhauses

Michaela Hofmann

Der Erweiterungsbau des Rathauses – das ehemalige Feyerabendhaus – wird ausführlich mit seiner Bedeutung und interessanten Geschichte(n) vorgestellt. Sie besichtigen u. a. Sitzungssaal und Trauungszimmer und erfahren Fakten und Hintergründe zu dem jetzigen Bau.
Treffpunkt: Stadtplatz 14
Anmeldung erforderlich!

Termin: ***Donnerstag, 26.6.2014, 17 - 18 Uhr***
Gebühr: ***gebührenfrei -; mind. 6/max. 25 Tn***

K.M. Seidel MOOSBURG
AUGENOPTIKER
JUWELIER
KONTAKTLINSENSTUDIO
Herrnstraße 14
85368 Moosburg a.d. Isar
Telefon 08761/2311
www.k-m-seidel.de

Hörpfade – Audioguides für Moosburg 1303 NEU

Auftaktveranstaltung

Cornelia Schönlau

Wer kennt sie, die unbekannten, aber interessanten Ecken von Moosburg? Die Menschen, die schon lange dort leben.
Mit dem Projekt „Hörpfade“ in Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk Stiftung „Zuhören“ und dem Bayerischen Volkshochschulverband wird den Bürgern die Möglichkeit geboten, die Vielfalt regionaler Geschichte, Kultur und Kunst erfahrbar und hörbar zu machen. Derzeit beteiligen sich bereits 35 bayerische Volkshochschulen.
Die Teilnehmer erlernen in einzelnen Workshops die journalistischen Grundlagen sowie die Aufnahme- und Schneidetechniken, damit die kreativen Ideen professionell gestaltet werden können. Ziel ist die Veröffentlichung dieser Hörpfade auf der Homepage der VHS Moosburg und unter hoerpfade.de. Ausgewählte Beiträge werden bei br.de zu finden sein. Im Herbst stellt der Bayerische Volkshochschulverband eine Smartphone-App für alle bayerischen Hörpfade zur Verfügung.
Auf diese Weise entsteht mit der Zeit ein klingender Stadtplan von Moosburg.
Zur Auftaktveranstaltung, bei der neben einem Vertreter des Bayerischen Rundfunks auch die Bürgermeisterin Anita Meinelt anwesen sein wird, sind alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen. Hier wird das Projekt vorgestellt, es können Themenvorschläge eingebracht werden und es werden die ausführenden Teams gebildet.

Termin: ***Freitag, 28.3.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, AULA***
Gebühr: ***gebührenfrei -; mind. 15/max. 80 Tn***

Hörpfade – Audioguides für Moosburg 1304 NEU

Reportertraining 1

Cornelia Schönlau

In diesem Modul lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und den Umgang mit dem Aufnahmegerät kennen. Darüber hinaus werden verschiedene journalistische Textformen vorgestellt und geübt.

Termin: ***Samstag, 5.4.2014, 10 - 14.15 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 5/max. 25 Tn***

Hörpfade – Audioguides für Moosburg 1305 NEU

Reportertraining 2

Cornelia Schönlau

Damit Sie Ihre Beiträge professionell schneiden und gestalten können, lernen und üben Sie in diesem Workshop den Umgang mit der kostenfreien Software „Audacity“.

Termin: ***Samstag, 10.5.2014, 10 - 15 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 5/max. 25 Tn***

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Hörpfade – Audioguides für Moosburg 1306 NEU

Autorentraining

Cornelia Schönlau

Wie schreibe ich für eine Story?
In diesem Workshop werden Szenisches und Experimentelles vorgestellt und geübt. sie lernen außerdem den Einsatz von Musik und Geräuschen.
Was an urheberrechtlichen Fragen zu klären ist, wird ebenfalls besprochen.

Termin: *Samstag, 12.4.2014, 10 - 15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 10,-; mind. 5/max. 25 Tn*

Hörpfade – Audioguides für Moosburg 1307 NEU

Sprechtraining

Cornelia Schönlau

Vor dem Mikrophon sitzen und vor lauter Aufregung keinen vernünftigen Ton herausbringen? Damit Ihnen das nicht passiert, lernen Sie anhand Ihrer eigenen Beiträge den Text mit Ihrer Stimme zu gestalten.

Termin: *Samstag, 24.5.2014, 10 - 14 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 10,-; mind. 5/max. 25 Tn*

Live-Multivisionsshow

Australien mit dem Fahrrad 1401 NEU

What a trip – Around Oz

Maximilian Semsch

Ein Kontinent, 187 Tage, 16.047 Kilometer – Australien einmal anders erleben, das war der große Traum des gebürtigen Münchner Reisefotograf und Filmemacher Maximilian Semsch.
Bei seiner neuesten Reise umrundete er Australien auf einem Pedelec und unternahm die längste je durchgeführte E-Bike-Reise. Er erkundete von Januar bis Juli 2012 Australien per Fahrrad und hielt seine Erlebnisse mit der Kamera fest. In einem halben Jahr fuhr er einmal um den gesamten Kontinent, 16.000 km von Sydney nach Sydney.
In seiner Live-Multivisionshow nimmt er den Zuschauer mit auf den fünften Kontinent und präsentiert die schönsten Flecken Australiens in atemberaubenden Fotos und kurzen Filmsequenzen in höchster Full-HD Qualität. Unendliche Weiten, traumhafte Landschaften und eine einmalige Tierwelt erwarten den Besucher.
Maximilian Semsch berichtet auf eine unterhaltsame, mitreißende und sehr persönliche Art über sein Abenteuer in Down Under. Er lässt den Zuschauer teilhaben, wie es ist, bei 44 Grad Rad zu fahren, mit tausenden Fliegen zu kämpfen, von 60 Meter langen Lastwagen mit wenigen Zentimetern Abstand überholt zu werden, und er erzählt ganz ehrlich über den Frust 7000 km Gegenwind zu haben. Aber er räumt auch mit dem Vorurteil auf, elektrische Fahrräder seien nur etwas für die Ü70-Generation und habe nichts mit Fahrrad fahren zu tun.
Für seine Filme und Vorträge erhielt der Münchener bereits mehrere Auszeichnungen, u.a. den Bayerischen Nachwuchsfilmpreis. Über seine Australienreise gibt es auch eine 9-teilige Serie auf DVD und Blu-ray. Weitere Informationen und DVD Bestellung unter www.what-a-trip.de
Eintritt im Vorverkauf: € 8,00. An der Abendkasse: € 10,00

Termin: *Freitag, 28.3.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 8,-; mind. 20/max. 50 Tn*

Lichtbildervortrag

Mit dem Wohnmobil durchs südliche Kroatien und seine Inselwelt 1402 NEU

Erich Lotz

Das neueste Mitglied der EU hat eine über 2000-jährige Geschichte, aber auch eine beeindruckende Natur. Der Paclenica Nationalpark, u. a. Schauplatz der Winnetou Filme, die Wasserfälle im Krka NP und das Segelparadies der Kornatis sind nur einige Highlights. Die Handelsmetropole Zadar und das ehemalige Seeräubernest Sibenik verleihen dieser Reise einen besonderen Glanz, ganz zu schweigen vom Palast des Diokletian in Split oder der Perle Damatiens Dubrovnik. Begleiten Sie uns aber auch u. a. zur Lavendel Insel Hvar, zu Europas „chinesischer Mauer“ auf der Halbinsel Peljesac, zur kleinsten Kathedrale der Welt in Nin und zur byzantinischen Festung Klis.
Anmeldung erforderlich!

Termin: *Dienstag, 25.3.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 8,-; mind. 8/max. 25 Tn*

Kanadierkurs auf der Isar 2 1403

Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Fortgeschrittene

Michael Becking

Kennzeichnend für die Isar, im Abschnitt zwischen Freising und Moosburg, sind die vielen idyllischen Kiesbänke und die reizvollen Auwälder, die das Ufer säumen.
Zu Beginn des Kurses erfolgt eine unterhaltsame Einweisung in die Technik des Kanadierfahrens, wobei die Teilnehmer die nötigen Grundschläge erlernen, um sich mit ihrem Boot in die gewünschte Richtung zu bewegen. Danach setzen wir die Boote in die Isar ein und dürfen die Kanadier nun immer wieder durch kleine Kiesbankschwälle manövrieren. In diesem Abschnitt präsentiert sich die Isar von ihrer schönsten Seite. Herrliche Natur und ein ideales Übungsgebiet, um das richtige An- bzw. Ablegen und das Kehrwasserfahren zu erlernen. Während der Tour erhalten Sie wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung.
Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung werden Ihnen nach der Anmeldung von der vhs vor Kursbeginn zugesandt.

Termin: *Sonntag, 29.6.2014, 10 - 16 Uhr*
Ort: *Isar – zwischen Freising und Moosburg*
Gebühr: *Erw. € 53.00 / Kind (10-13 Jahre) € 36,00 in Begleitung e. Erw.; mind. 7/max. 14 Tn*

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

UMWELT UND NATUR

Vortrag

Wetterkunde zum Anfassen 1500

Andreas Fincke

Alles, was Sie schon immer über das Wetter wissen wollten:
– Was bedeuten die Wolken?
– Wie entsteht Wetter?
– Was hat es mit der Klimaerwärmung auf sich?
– Wettermodelle – die moderne Form der Glaskugel?
– Wir machen unsere eigene Wetterprognose
Vorkenntnisse sind nicht notwendig, naturwissenschaftliches Grundwissen vorteilhaft

Termin: ***Donnerstag, 15.5.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 5/max. 12 Tn***

BEWOHNTER LEBENSRAUM

Workshop

Wünschelrutengehen für Jedermann 1600 NEU

Burkhard Kehm

Mit der Wünschelrute Wasseradern finden, Störungen erkennen und den guten Platz finden. Keine Magie, sondern eine Fähigkeit, die Jedermann gegeben ist.
Wir üben den richtigen Umgang mit der Wünschelrute und erfahren mehr über deren Einsatzmöglichkeiten. Wir erschließen damit einen Zugang zu uns auch innewohnenenden unentdeckten Ressourcen.
Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen: Getränk, Brotzeit

Termin: ***Samstag, 24.5.2014, 9.00 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 45,-; mind. 5/max. 8 Tn***

Vortrag

Die Wohnung und den Alltag entrümpeln mit Feng Shui 1601

Gertraud Bauer-Königer

Ein wichtiger Schritt, Energieblockaden in unserem Leben zu beseitigen, ist es, uns von unserem Ballast aus der Vergangenheit, unserem Gerümpel zu trennen. Jeder hat irgendwo Schränke, Schubläden oder Kisten mit Kram, den er eigentlich nicht mehr braucht und sich aber nicht wegzuwerfen traut, weil er dies oder jenes noch brauchen könnte.
An diesem Vortragsabend erhalten Sie Tipps, wie Sie sich mit Hilfe von Feng Shui von unnötigem Ballast befreien und Ihrem Leben wieder neuen Schwung geben können.
Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: ***Dienstag, 8.4.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 8/max. 20 Tn***

Vortrag

Krank durch die eigenen 4 Wände? 1602

Was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

Pamela Jentner, Dipl. Biologin und Baubiologin

Gemütlich eingerichtet und dennoch fühlen Sie sich nicht wohl? Sie haben das Gefühl, irgendwas stimmt da nicht? Atemwegserkrankungen, Asthma, Allergien, allgemeine Immunschwäche, Kopfweh, Abgeschlagenheit, das alles und noch mehr kann durch Schimmelpilze, aber auch durch Schadstoffe, wie z. B. Holzschutzmittel, Lösemittel, Weichmacher, Formaldehyd in Ihrer Wohnung hervorgerufen werden. Elektrosmog durch eigene Hausinstallationen und Geräte, aber auch durch äußere Einflüsse wie Sendemasten, Hochspannungsleitungen, Radar bringt weitere Belastungen. Das muss nicht sein! Was Sie für sich und Ihre Familie tun können, wird in diesem Vortrag vorgestellt. Einfache Maßnahmen mit großer Wirkung.
Anmeldung erforderlich!

Termin: ***Donnerstag, 26.6.2014, 20 - 22 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 12,-; mind. 6/max. 20 Tn***

HEINZ
Entsorgung Logistik Konzepte

HAUSHALTE
Gemeinsam hohe Ziele erreichen!

GEWERBE
Partner der Wirtschaft!

KOMMUNEN
Zuverlässig wie ein Uhrwerk!

LOGISTIK
Für kühle Rechner!

Anzeigenhotline

Claudia Robl

08442-9253-644
crobl@kastner.de

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Vortrag

Prickelndes Lebensgefühl 1603 NEU

Das Badezimmer als Ort für Entspannung, Sinnlichkeit und Inspiration.

Aktuelle Trends, Ausstattung, Boden- und Wandbeläge, Düfte, Licht und Dekoration

Pamela Jentner, Dipl.-Biologin, Baubiologin, Feng Shui Expertin

Das Bad ist längst nicht mehr nur ein Ort um sich zu reinigen.
Hier findet man Zeit für sich selbst, sinnliche Entspannung zu Zweit oder Spaß für die ganze Familie.
Das Bad bietet zu Hause Entspannung und tägliche Wellness – ein bisschen Urlaub jeden Tag, Erholung von Stress und Anspannung. Tanken Sie neue Kraft und Lebensfreude. Die Haut als größtes sinnliches Organ des Menschen, wird durch Bäder und Massagen mit natürlichen Ölen und Essenzen angeregt. Licht und Düfte unterstreichen das wohlige Lebensgefühl.
Ob ein kleines oder großes Badezimmer, es kann mit einfachen Mitteln zu einer erholsamen Oase eingerichtet und gestaltet werden.
Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Bad nach Gesichtspunkten von Feng Shui und Baubiologie ideal einrichten und gestalten können: Grundriss, Anordnung der Badeinrichtung, z.B. Platzierung von Wanne, Dusche etc, Materialien, Farben, Licht, Dekorationen, Pflanzen und Düfte.
Anmeldung erforderlich!

Termin: *Donnerstag, 15.5.2014, 20 - 22 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 12,-; mind. 6/max. 20 Tn*

Vortrag

Bauen und Renovieren mit Lehm 1604

Michael Lippert, Maurer, Bauingenieur und Naturbaustoffhändler im eigenen Betrieb

Immer mehr Menschen interessieren sich beim Hausbau oder Renovierung für Nachhaltigkeit und naturbelassene Materialien. Bei der Entscheidung für einen Baustoff darf daher Lehm nicht außer Acht gelassen werden.
Der Vortrag erklärt für den Laien verständlich, was Lehm eigentlich ist und welche Vorteile er bietet. Weiterhin wird ein Überblick der am Markt erhältlichen Arten von Lehmprodukten gegeben und praxisnah deren Verarbeitung und Anwendungsform erläutert. Der Baustoff Lehm wird häufig wegen Vorurteilen, die aus der Anfangszeit der Lehmbaustoffe stammen, gemieden. Der Vortrag möchte letztlich auch den aktuellen Stand der Technik beim Baustoff Lehm darstellen und somit dazu beitragen, eventuelle Voreingenommenheiten zu nehmen.
Gerne werden im Anschluss an den Vortrag Ihre Fragen beantwortet.
Michael Lippert im eigenen Betrieb.
Anmeldung erforderlich!

Termin: *Freitag, 4.4.2014, 18 - 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 6,-; mind. 7/max. 14 Tn*

Workshop

Wandgestaltung mit Lehm

Michael Lippert

Lehmprodukte sind nicht nur nachhaltig und naturbelassen, sondern bieten einige weitere Vorteile wie zum Beispiel die feuchtigkeitsregulierende Wirkung in Bezug auf das Raumklima. Als natürlicher Baustoff erfahren Lehmputze immer mehr Beliebtheit, insbesondere zur dekorativen und farbigen Wandgestaltung bei Renovierung und Neubau. Nach einer kurzen theoretischen Einführung arbeiten die Teilnehmer selbst mit dem Material Lehm. Dabei werden die Techniken Streich- und Spachtelputz erlernt. Die erstellten Musterplatten können von den Teilnehmern mit nach Hause genommen werden.
Michael Lippert ist Maurer, Bauingenieur und Naturbaustoffhändler im eigenen Betrieb.
Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Veranstaltungsort: Fa.Schmiedhaus, Hauptstr. 20, 84104 Rudelzhausen-Grafendorf
Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen ist Arbeitskleidung, bzw. Kleidung die dreckig werden kann.

Workshop 1 1605

Termin: *Freitag, 23.5.2014, 18 - 21 Uhr*
Ort: *Fa. Schmiedhaus, Hauptstr. 20, 84104 Rudelzhausen-Grafendorf*
Gebühr: *€ 24,-; mind. 4/max. 10 Tn*

Workshop 2 1606

Termin: *Freitag, 27.6.2014, 18 - 21 Uhr*
Ort: *Fa.Schmiedhaus, Hauptstr. 20, 84104 Rudelzhausen-Grafendorf*
Gebühr: *€ 24,-; mind. 4/max. 10 Tn*

FREISING
Ruhige Park-Lage
überzeugende Wohnungen!
im Bau!
Energie sparen mit KfW 70 EnEV 2009
STEIN PARK
Neues Wohnen in Freising
◆ einzigartige Parklage mit altem Baumbestand ◆ 3 Bushaltestellen direkt am STEIN-PARK ◆ nur 12 Gehminuten zur Innenstadt ◆ 6 Autominuten zum Bahnhof ◆ auf dem STEIN-PARK-Areal: optimale Nahversorgung im STEIN-CENTER, Kindergarten und Kindertagesstätte (3 Gehminuten), Fitness-Center u. v. m.
2-Zi.-Wohnung, 1. OG, 58,22 m² Wohnfläche € 239.900,–
3-Zi.-Wohnung, 1. OG, 78,05 m² Wohnfläche € 324.400,–
3-Zi.-Wohnung, EG, 93,92 m² Wohnfläche € 374.400,–
4-Zi.-Wohnung, 1. OG, 99,57 m² Wohnfläche € 409.900,–
4-Zi.-Stadthaus, EG/1. OG, 120,37 m² Wfl./37,87 m² Nfl. € 465.000,–
INFO CENTER
am Baugrundstück im STEIN-PARK, Zufahrt über General-von-Stein-Straße
Sonntag 14 - 17 Uhr
Tel 08761/7636-0
Anita Puscher
0171 / 444 82 17
Tel 089/286 500
Heike Wagner
0170 / 288 55 58
SCHEIDL
www.scheidl-bau.de
Baywobau
www.baywobau.de

Abschlüsse im Fachbereich Beruf

UNIVERSITY of CAMBRIDGE
ESOL Examinations
English for Speakers of Other Languages
Cambridge ESOL Entry Level Certificate in ESOL International (Business English) (Entry 3)*
Pass
Business English Certificate Preliminary
Council of Europe Level B1
Cambridge ESOL Level 1 Certificate in ESOL International (Business English)*
Grade B
Business English Certificate Vantage
Council of Europe Level B2

Xpert Business
Zertifikat [Certificate]
Gabriele Mustermann
geboren am
hat
die Prüfungen zur
Xpert Business Geprüften Fachkraft Lohn und Gehalt
mit von 100 erreichbaren Punkten
und damit der Note bestanden.
Datum
www.xpert-business.eu
Lehrgangsinhalte
Xpert Business Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt
Zertifikat [Certificate]
Gabriele Mustermann
Xpert Business Finanz- und Lohnbuchhalter/in
Lehrgangsinhalte
Xpert Business Finanz- und Lohnbuchhalter
Xpert Business
Zertifikat [Certificate]
Gabriele Mustermann
Xpert Business Finanzbuchhalter/in
Lehrgangsinhalte
Xpert Business Finanzbuchhalter/in
Xpert Business
Zertifikat [Certificate]
Gabriele Mustermann
Xpert Business Geprüften Fachkraft Finanzbuchführung
Lehrgangsinhalte
Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

vhsBusiness
www.vhs-moosburg.de
Das Kompetenz-Zentrum Ihrer VHS Moosburg e.V.

Das Weiterbildungs-Programm auf einen Blick:

Ich will verstanden werden	Seite 26
Leichter leben ohne Ärger	Seite 26
Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	Seite 26
Wirksame Sprache	Seite 26
Fit for Future – Berufswahl Coaching	Seite 27
Mediation – ein guter Weg zur Einigung	Seite 27
Management-Assistent/in	Seite 28
Einnahmen-Überschuss-Rechnung	Seite 28
Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung	Seite 29
Kosten- und Leistungsrechnung	Seite 31
Finanzwirtschaft	Seite 31
Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt	Seite 32
EDV	Seite 33
Business English Certificate BEC	Seite 52

Praxisorientierte Lehrgangskonzepte

Zertifikate als Grundlage für Ihre weitere Karriere

Die vhs Volkshochschulen

Ihre Chance:

Berufliche Weiterbildung

Xpert Business

EFQM

Mitglied der European Foundation for Quality Management

Termine für Ihre Planung

Beruf und Karriere • EDV (CP) = Computerpass

März 2014

Montag, 10.03.14

2409		Online: Webseitenerstellung mit Joomla 2.5 – Grundlagen
2410		Online: Bilder organisieren und bearbeiten mit Photoshop

Freitag, 14.03.14

2310	09.00-12.00	Der PC (das Notebook)
2042	18.00-21.00	Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR)
2130-I	19.00-20.00	**Info-Veranstaltung: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung**

Samstag, 15.03.14

2311	09.00-17.00	Excel-Programmieren mit VBA

Montag, 17.03.14

2406		Online: Excel 2007/2010 (k)ein Buch mit 7 Siegeln!? Grundlagen

Samstag, 22.03.14

2320	09.00-15.30	MS Word 2013 Grundkurs
2001	10.00-18.00	Ich will verstanden werden

Sonntag, 23.03.14

2322	09.00-15.30	MS Excel 2013 Teil I

Montag, 24.03.14

2401		Online: Word 2007/2010
2404		Online: Excel 2007/2010
2413		Online: Moodle 2.x – die Elearning-Plattform
2003	19.00-20.30	Vortrag – NLP

Freitag, 28.03.14

2312	09.00-12.00	Speichern – aber wohin?

Samstag, 29.03.14

2005	10.00-14.30	„Fit for Future“

April 2014

Freitag, 04.04.14

2313	09.00-12.00	Briefe schreiben leicht gemacht mit Word

Montag, 07.04.14

2314	14.00-17.00	Umstieg auf Windows 8
2006	19.00-20.30	Mediation – ein guter Weg zur Einigung

Montag, 28.04.14

2407		Online: Professionell Präsentieren mit Powerpoint
2408		Online: InDesign CS5/CS6
2411		Inline: Ebenentechnik und Retuschieren mit Photoshop
2414		Online: Moodle 2.x

Mai 2014

Freitag, 02.05.14

2315	09.00-12.00	Internet und E-Mail

Montag, 05.05.14

2402		Online: Word 2007/2010
2004	18.00-21.00	Wirksame Sprache – angewandtes NLP

Donnerstag, 08.05.14

2002	18.30-20.30	Leichter Leben ohne Ärger

Samstag, 17.05.14

2321	09.00-15.30	MS Word 2013 Aufbaukurs

Sonntag, 18.05.14

2323	09.00-15.30	MS Excel 2013 Aufbaukurs

Montag, 19.05.14

2412		Online: Writer (Grundlagen)
2405		Online: Excel 2007/2010 Teil 2
2415		Online: Hot Potatoes

Donnerstag, 22.05.14

2316	09.00-12.00	Kaufen u. Verkaufen mit eBay

Montag, 26.05.14

2403		NEU: Online: Word Spezial: Serienbriefe

Freitag, 30.05.14

2317	09.00-12.00	Digitalbilder bearbeiten

Juni 2014

Freitag, 06.06.14

2318	09.00-12.00	Gestalten Sie Ihr eigenes Fotobuch

Montag, 16.06.14

2418		Online: Office 2007/2010 Kompakt

Montag, 23.06.14

2419		Online: Einführung in Gimp
2420		Online: Calc (Grundlagen)
2416		Online: Mit ExeLearning Lernpakete erstellen
2417		Online: Web 2.0

Juli 2014

Freitag, 04.07.14

2150-I	19.00-20.00	**Info-Veranstaltung: Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt**

Samstag, 24.07.14

2319	09.00-16.00	Neue Digitalkamera? Was nun?

Beruf
Beruf und Karriere

vhsBusiness www.vhs-moosburg.de Das Kompetenz-Zentrum Ihrer VHS Moosburg e.V.

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Weiterbildung zahlt sich aus! Nutzen Sie die Bildungsprämie!

Lebenslanges Lernen ist ein Begriff, der zu den Anforderungen der Arbeitswelt gehört. Wer beruflich weiterkommen, sich neue Chancen eröffnen oder seinen Arbeitsplatz sichern möchte, muss sich weiterbilden, darüber sind sich schon lange alle einig. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Sozialfonds der Europäischen Union fördern nun diese individuellen Anstrengungen mit der Bildungsprämie.

Eine Weiterbildung lohnt sich dadurch doppelt für Sie.

So geht es: Sie suchen sich einen Kurs aus der beruflichen Weiterbildung. Sie lassen sich einen Bildungsprämiengutschein ausstellen. Sie bekommen die Hälfte der Gebühren, max. 500 Euro, vom Staat hinzu.

Nutzen Sie Ihre Chance!
Die Voraussetzungen sind:

- Teilnahme an einer Prämienberatung bei einer zertifizierten Beratungsstelle.
- Auswahl eines Kurses, der Sie im Beruf weiterbringt
- Sie sind erwerbstätig und Ihr zu versteuerndes Einkommen liegt nicht über 20.000 Euro (bei gemeinsam Veranlagten 40.000 Euro).
- Auch Berufsrückkehrer/- innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können einen Prämiengutschein bekommen.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) hat die aktuell laufende 2. Förderphase um ein gutes halbes Jahr – bis zum **30. Juni 2014** – verlängert. Alle weiteren Informationen zur Bildungsprämie, die aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds kofinanziert wird, bekommen Sie über die Programmhomepage **www.bildungspraemie.info oder die kostenfreie Service-Hotline 0800 – 2623 000**.

BERUFLICHE FACHTHEMEN

Ich will verstanden werden 2001 NEU

Ein Tag für Frauen, die ihre berufliche Kommunikation verbessern wollen

Referent: Wiebke Heider, Dipl. Betriebswirtin (FH), Mediatorin

Frauen sprechen gerne „durch die Blume“ - und erwarten, dass Ihre Botschaft ankommt. Das mag bei der besten Freundin gelingen. Doch im Arbeitsalltag geht das Gesagte oft ins Leere und die Sprecherin ist enttäuscht, dass das Gegenüber nicht so reagiert, wie erhofft.
Lernen Sie ganz einfache, aber effektive Kommunikationsstile wie Ich-Botschaften und das aktive Zuhören kennen. Entdecken Sie die vier Seiten einer Nachricht und probieren Sie Ihre Erkenntnisse gleich im Kurs aus! Mit einfachen Mitteln können Sie so ganz nebenbei auch Konflikte und Missverständnisse vermeiden. Gerne können Sie auch eigene Beispiele mitbringen. Dieser Tag macht Spaß - denn es ist ein gutes Gefühl, verstanden zu werden.

Termin:	***Samstag, 22.3.2014, 10 - 18 Uhr (1/2 Std. Mittagspause)***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr:	***€ 59,00; mind. 5/max. 8 Tn***

Leichter Leben ohne Ärger 2002 NEU

Referent: Wiebke Heider, Dipl. Betriebswirtin (FH), Mediatorin

Ärger weist uns darauf hin, dass etwas nicht stimmt. Werden wir wütend, hat jemand unsere Grenze übertreten. Das belastet im beruflichen wie im privaten Umfeld. Ärger ist der Vorbote, Wut ein sicheres Zeichen, dass der Konflikt sich schon zeigt. Konflikte schlagen auf den Magen, oder gehen an die Nieren und belasten den erholsamen Schlaf.
Lernen Sie Ihren Ärger kennen und finden Sie einen guten Umgang mit sich selbst, so dass Sie mit klarem Kopf in eine Kontroverse gehen können. Dafür sind keine großen Änderungen nötig. Oft bewirken kleine Weichenstellungen sehr viel.

Termine:	***Donnerstag, 8.5./Donnerstag, 15.5.2014, 18.30 - 20.30 Uhr***
Ort:	***Heilpraktikerschule, Münchener Str. 2, 1. Stock, Raum 1***
Gebühr:	***€ 39,00; mind. 5/max. 8 Tn***

Vortrag

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) 2003

Heinrich Fischer

NLP handelt davon, wie unser Gehirn Informationen aufnimmt und verarbeitet. Dabei setzen wir im NLP Körper, Geist und Sprache in Beziehung zueinander und nutzten die Ergebnisse der modernen Hirnforschung.
NLP hilft Ihnen Ihre Ziele leichter zu erreichen, Ihre Wahrnehmung zu schärfen und sich flexibler zu verhalten. Sie können einsetzen um besser zu verkaufen, um besser zu flirten, um sich selbst mehr zu motivieren oder auch ganz einfach um sich selbst und Ihre Mitmenschen besser zu verstehen.
In diesem Vortragsabend können Sie sich einen Überblick verschaffen und Fragen stellen, wenn Sie eine NLP-Ausbildung anstreben. Ihre Kenntnisse in NLP können Sie im privaten und beruflichen Bereich einsetzen.

Termin:	***Montag, 24.3.2014, 19-20.30 Uhr***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr:	***€ 10,00; mind. 6/max. 18 Tn***

Wirksame Sprache 2004 NEU

Angewandtes NLP

Heinrich Fischer

Sie möchten sich treffender ausdrücken? Mehr das sagen, worum es eigentlich geht? Dann sind Sie hier richtig. Wir gehen das Thema Sprache von zwei Seiten her an: In diesem Kurs geht es zum einen um Schätze der Einwandsbehandlung und rhetorische Figuren, die Sie sofort nützen können, um eloquenter und geschickter zu argumentieren. Zum anderen möchten wir Sie einladen, die Wirkung von Sprache auf den Körper zu erfahren. Mit vielen Übungen arbeiten wir an der Verfeinerung Ihres Sprachgefühls für bessere Verständigung.
Ziel: Der kommunikative Brückenschlag zu Ihrem Gegenüber soll leichter gelingen, Ihre Formulierungen werden treffender. Sie können die Frage: „Was macht eine gute Formulierung aus?“ sicher und treffend beantworten. Es besteht die Möglichkeit, mit eigenen Beispielen zu arbeiten, z. B. Bewerbungsschreiben oder Arbeitszeugnis.
Zielgruppe: Jeder der beruflich Sprache einsetzt oder sich im Alltag besser verständlich machen möchte.
Mitzubringen: Schreibzeug

vhsBusiness www.vhs-moosburg.de
Das Kompetenz-Zentrum Ihrer VHS Moosburg e.V.

Beruf
Beruf und Karriere

Termine: ***Montag, 5.5./Montag, 12.5./ Montag, 19.5.2014, 18 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 62,00; mind. 6/max. 15 Tn***

Annette Burgard
Seit über 10 Jahren bewege ich mich beruflich im Bereich Konsumgütermarketing. Themen wie Personal, Zeitmanagement, Projektmanagement gehören zu meinem Alltag. Durch meine Zusatzausbildungen zum Business-Coach, Gesundheits-Coach und NLP-Trainer begleite und unterstütze ich Menschen in Veränderungsprozessen jeglicher Art. Da es gerade beim Thema Berufseinstieg drauf ankommt, sich im richtigen Moment ins rechte Licht zu setzen, freue ich mich, mit viel Spaß und Praxisnähe zu mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen.

„Fit for Future" 2005 NEU

Berufswahl-Coaching für Jugendliche und junge Erwachsene

Annette Burgard

FIT FOR FUTURE – Berufseinstiegs-Coaching
Der Berufseinstieg ist einer der spannendsten Schritte im Leben ... kleine Hilfestellungen und eine gute Vorbereitung geben Sicherheit und Selbstvertrauen.
Für alle Jugendliche und junge Erwachsene, die auf der Suche nach einem anderen Bewerbungstraining sind, oder einen beruflichen Neustart wagen – ist dieses Seminar genau richtig!
Mit viel Spaß, Praxisnähe und Zeit für individuelle Fragestellungen werden wir Themen wie „Talente und Vorlieben entdecken", „gute Gesprächsführung" und „selbstbewusstes Auftreten" aufgreifen. Gelungenes „Selbst-Marketing" /Auftreten ist somit für den nächsten Schritt im Beruf oder Privatleben garantiert!
Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: ***Samstag, 29.3.2014, 10 - 14.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 39,00; mind. 6/max. 15 Tn***

Mediation – ein guter Weg zur Einigung 2006

Vortrag in Zusammenarbeit mit der „Deutschen Stiftung Mediation"

Hildegard Kolbeck

Die eigenverantwortliche und selbstbestimmte Lösung von Konflikten gewinnt in unserer Gesellschaft an Bedeutung. Den respektvollen Umgang mit den eigenen Interessen erwartet man sich, wenn man mit Kollegen oder Lieferanten in einen Konflikt gerät. Genau dann kann Mediation eingesetzt werden, damit neue Optionen gefunden werden, die beide Seiten gewinnen lässt.
Mediation kann einen Rechtsstreit vor Gericht überflüssig machen. Es gibt noch mehr Möglichkeiten für Mediation, zum Beispiel eine Betriebsübergabe an die jüngere Generation. Hier kann ein Mediator herausarbeiten, unter welchen Bedingungen die Parteien einer Übergabe und der Übernahme zustimmen. Mediation kann ebenso für eine Erbschaftregelung eingesetzt werden. Auch im Verlauf einer Scheidung wird Mediation schon häufig eingesetzt. Das Paar bestimmt selbst über welche Dinge es reden möchte und Regeln für die Zukunft.
Erfahren Sie in einer Fallstudie, wie Mediation funktioniert.
Ihre Referentin ist Hildegard Theresia Kolbeck, Dipl.-Betriebswirtin und Mediatorin (univ.) als Repräsentantin der „Deutsche Stiftung Mediation". Die Deutsche Stiftung Mediation hat sich zum Ziel gesetzt, die Bevölkerung über Mediation zu informieren.

Termin: ***Montag, 7.4.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

VHS-Hinweis
Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
Die vhs Volkshochschulen
Informationen unter: 08761-72250

Unsere Anzeigenhotline
Claudia Robl
08442/9253-644

Beruf
Beruf und Karriere

vhsBusiness www.vhs-moosburg.de Das Kompetenz-Zentrum Ihrer VHS Moosburg e.V.

MANAGEMENT-ASSISTENT/IN

Irmgard Gschrey

Diplompädagogin / Associate Director Controlling
Studium der Diplom- und Sonderpädagogik, Studium der Betriebswirtschaft und Zusatzstudium Tagungs- und Congress-Management.
Mehr als 25 Jahre Erfahrung in der Erwachsenenbildung sowie im Eventmanagement, davon 15 Jahre freiberuflich. Nach mehreren Jahren als Management Assistant Finance & Administration bin ich heute Associate Director Controlling in einem globalen Marketingkonzern.
Im Lehrgang Management-Assistent/in habe ich die Lehrgangsleitung und betreue die Themen Arbeitstechniken, Betriebswirtschaft, Marketing, Rechnungswesen / Controlling und Eventmanagement.

Vorankündigung für 2015

„Management-Assistent/in“

Lehrgangsbeginn: Januar 2015

Infoveranstaltung: ab Oktober 2014

Näheres unter Tel. 08761 / 7225-11

Management-Assistent/in 2121

Zertifizierter Lehrgang - 150 UE

Lehrgangsleitung: Irmgard Gschrey

Fachdozent/in: Thomas Kröger, Melanie Scheiding

Mit der Tätigkeit als Management Assistent/in unterstützen Sie die Geschäftsleitung bzw. das Führungsteam bei deren Aufgaben und bei der Vorbereitung von Entscheidungsvorlagen. Möchten Sie sich für die Assistenz auf Führungs- und Managementebene qualifizieren? Wir vermitteln Ihnen praxistauglich die dafür notwendigen Schlüsselkompetenzen.
Die Unterrichtsmethodik beinhaltet Sequenzen der Wissensvermittlung auf aktuellem Stand, Recherchen in Gruppenarbeit, Vertiefung des Wissens mittels Praxis-Training und Übungen sowie den Erfahrungsaustausch. Ziel ist es Ihre Professionalität und Handlungskompetenz in den Unterrichtsthemen auszubauen.
Durch eine Projektarbeit am Lehrgangsende dokumentieren Sie Ihr Wissen und erhalten das Zertifikat „Management-Assistent/in“

Lehrinhalte:
– Arbeitstechniken: Ziel-, Zeit- und Selbstmanagementtechniken anwenden
– Kommunikation – Überzeugen und sicher argumentieren
– Geschäftsprozesse – analysieren und optimieren
– Personalmanagement – Planung, Beschaffung, Auswahl, Beurteilung und Entwicklung
– Allgemeines Recht und Arbeitsrecht
– Betriebswirtschaft – unternehmerische Zusammenhänge verstehen
– Rechnungswesen und Controlling – Grundlage der Unternehmenssteuerung
– Marketing - Werbung, Marketingmix, Marktforschung
– Moderation und Präsentation – Steuern von Diskussionen und überzeugend präsentieren
– Konfliktmanagement – Psychologie im Betrieb
– Eventmanagement – Konzeption, Durchführung und Kontrolle
– Projektmanagement – Prozesse und Abläufe in Projekten verstehen und Techniken anwenden
– Praxis-Workshop Projektarbeit / Abschluss-Projektarbeit

Zielgruppe:
praxiserfahrene Office-Manager/innen bzw. Team-Assistenten/innen

Zugangsvoraussetzungen:
kaufmännische Ausbildung und mind. 3 Jahre Berufserfahrung oder 6 Jahre kaufmännische Berufserfahrung; Grundkenntnisse in den Microsoft Office-Produkten (Word, Excel, PowerPoint, Outlook)

Unterricht:
13 Wochenenden jeweils
Freitag von 18.30 - 21.30 Uhr / Samstag von 8.30-15.00 Uhr (in der Regel 2 x monatlich)

Zertifikat:
Als Grundlage für Ihre weitere Karriere erhalten Sie nach einer erfolgreich abgelegten Projektarbeit das Zertifikat „Management-Assistent/in“

Termine:	***Freitag, 10.1.2014 – Samstag, 27.9.2014 Freitag von 18.30-21.30 Uhr / Samstag von 8.30-15.00 Uhr (30 Min. Mittagspause)***
Abschluss/ Projektarbeit:	***Samstag, 27.9.2014, 9 – ca. 14 Uhr***
Dauer:	***13 Wochenenden – in der Regel 2 x monatlich***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr:	***€ 980,00; ab 8 Tn./max. 14 Tn monatliche Ratenzahlung möglich!***

EINNAHMEN-ÜBERSCHUSS-RECHNUNG

Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) 2042

Für kleine Unternehmen und Selbstständige

Cornelia Schönlau

Kleine Unternehmen bzw. Selbstständige können ihren Gewinn statt in einer Bilanz durch eine Einnahme-Überschuss-Rechnung (EÜR) ermitteln.
In diesem Kurs lernen Sie die EÜR als Art der Gewinnermittlung kennen, erhalten einen Einblick in die steuerlichen Besonderheiten und lernen anhand von Beispielen selbst eine EÜR zu erstellen.

Kursinhalt:
Die EÜR und wichtige Voraussetzungen, Schritt für Schritt zur EÜR, Investitionsabzugsbetrag (IAB), Umsatzsteuer, private Pkw-Nutzung, das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR, Einführung in die EDV-unterstütze Buchführung, ABC von Buchungen, Wechsel der Gewinnermittlungsart, Bilanz und EÜR, Praxisübungen am PC.
Mitzubringen: Taschenrechner, Lehrbuch „Einnahmen-Überschussrechnung“ EduMedia Verlag ISBN 978-3-86718-598-1 – EUR 22,95 (bitte erst nach Rücksprache mit der vhs besorgen)

Termine:	***Freitag, 14.3.2014 – Freitag, 16.05.2014, 18-21 Uhr + Samstag, 17.5.2014 von 9-16 Uhr (Freitag, 28.03.2014 findet der Unterricht nicht statt)***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer:	***6 x Freitag und 1x Samstag***
Gebühr:	***€ 150,00; mind. 6/max. 12 Tn zzgl. Lehrbuch***

vhsBusiness www.vhs-moosburg.de
Das Kompetenz-Zentrum Ihrer VHS Moosburg e.V.

GEPRÜFTE FACHKRAFT FÜR FINANZBUCHHALTUNG

Veronika Kuhlmey,
Bilanzbuchhalterin
Die Bürokauffrau-Ausbildung weckte mein Interesse für das betriebliche Rechnungswesen. In der Buchhaltung verschiedener Unternehmen sammelte ich Berufserfahrung. Fundierte Fachkenntnisse erlangte ich in der Bilanzbuchhalter-Weiterbildung, die ich 2003 abschloss und die mit dem „Meisterpreis der bayerischen Staatsregierung„ ausgezeichnet wurde. Seit Frühjahr 2004 arbeite ich als selbstständige Bilanzbuchhalterin und freiberufliche Referentin für alle kaufmännischen Unterrichtsfächer.

Günter Köhler
Bei meiner Tätigkeit als Diplom Finanzwirt stehen Buchführung und Steuern im Vordergrund. Nebenberuflich bereite ich für einige Institute Teilnehmer/innen auf die Bilanzbuchhalterprüfung vor. An verschiedenen Fachhochschulen war ich als nebenamtlicher Dozent tätig. Ich freue mich nun, meine beruflichen Erfahrungen und meine steuerlichen Kenntnisse in den Modulen 1 und 2 der „Geprüften Fachkraft Finanzbuchführung„ an die Lehrgangsteilnehmer/innen weitergeben.

Zertifizierter Lehrgang Xpert Business

„Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung“ 2130

152 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Günter Köhler / Veronika Kuhlmey

Im betrieblichen Rechnungswesen eines Unternehmens nimmt die Finanzbuchführung als ein wichtiges Instrument der Steuerung und Kontrolle eine zentrale Rolle ein.
Das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ eignet sich für:
– Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen
– Beschäftigte aus dem nichtkaufmännischen Bereich (z. B. Meister/-innen, technische Angestellte)
– Selbstständige
– Wiedereinsteiger/innen in das Erwerbsleben

Lehrgangssystem:
Der Lehrgang besteht aus drei Modulen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen – für jede Prüfung wird ein Einzelzeugnis erstellt.
Nach Bestehen der Teilprüfungen „Finanzbuchführung (2)“ und „Finanzbuchführung EDV (3)“ erhalten Sie das Zertifikat **Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“**.
Nach der Teilnahme an Modul 4 „Kosten- und Leistungsrechnung“ und Modul 5 „Finanzwirtschaft“ oder wahlweise „Bilanzierung“ erhalten Sie das Zertifikat „Xpert Business Finanzbuchhalter/in“.

Lehrgangsbeginn:	***Mittwoch, 30.4.2014***
Lehrgangsende:	***Samstag, 18.4.2015***
Unterricht:	***Mittwoch (1 x wöchentlich) von 19 – 21.30 Uhr und Samstag von 9-16 Uhr (vereinzelt lt. Lehrplan)***
Ort:	***„Alte Post“, Münchener Str. 2 / 1. Stock, Seminarraum***
Gebühr:	***€ 1.053,00 (drei Module); mind. 8 Tn. (Ratenzahlung möglich) Lehrgangsgebühr inkl. Schulungsunterlagen und Prüfungsgebühr***

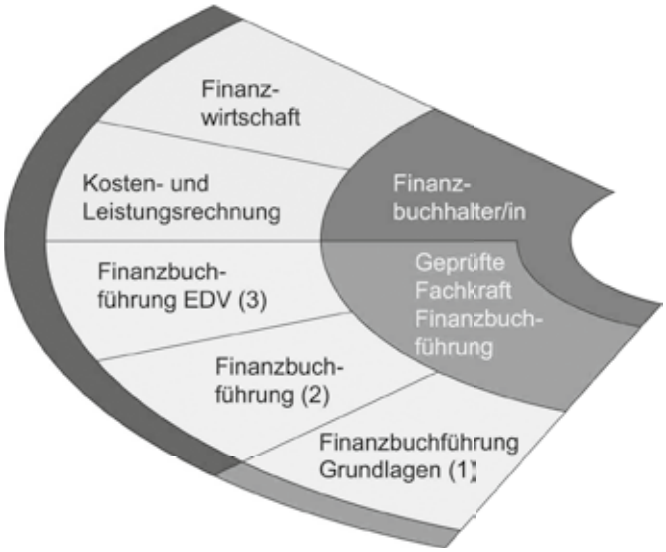
Infoveranstaltung

„Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

Freitag, 14.3.2014,19 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum OG7

(Eingang 3 über Rentamtstraße)



Beruf

Beruf und Karriere

Finanzbuchführung Grundlagen (1) 2131

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung
Xpert Business Modul 1

Günter Köhler

Neu- und Wiedereinsteigende erhalten fundierte Kenntnisse in der Finanzbuchführung.
Vorkenntnisse: keine
Dieser Kurs bietet eine systematische und praxisbezogene Einführung in das Sachgebiet der doppelten Buchführung, der Systemlogik der Buchführung und buchhalterischer Zusammenhänge.

Lehrinhalt:
Stellung der Finanzbuchführung innerhalb des betrieblichen Rechnungswesens; Aufgaben der Finanzbuchführung
Gesetzliche Buchführung- und Aufzeichnungspflichten; Inventurverfahren; Aufstellung des Inventars sowie der Bilanz; Auflösung der Bilanz in Konten und Einrichtung von Bestandskonten; einfache und zusammengesetzte Buchungssätze; Abschluss der Bestandskonten; Organisation der Finanzbuchführung; Aufbewahrungspflichten; Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung; Kontenrahmen und Kontenplan; Erfolgskonten; Wartenkonten, Privatkonten; steuerbare und nicht steuerbare Umsätze; Buchen von Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Aufzeichnung und umsatzsteuerrechtliche Formvorschriften; Abschluss der Umsatzsteuerkonten; Eigenverbrauch; Wareneinkauf und Warenverkauf; nichtabziehbare Betriebskosten auf besonderen Konten; Personalkosten als Zahlungs- und Erfolgsvorgänge auf der Grundlage einer Lohn- und Gehaltsabrechung; Steuerarten und steuerliche Nebenleistungen; Prüfungsvorbereitung
Unterricht: Mittwoch (1 x wöchentlich) und 3 Samstage von 9-16 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Lehrbuch ist in Kursgebühr enthalten!
Mitzubringen: Taschenrechner

Termine: ***Mittwoch, 30.4. - Mittwoch, 23.7.2014, 19 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 330,00; mind. 8/max. 17 Tn Ratenzahlung der Kursgebühr in 2 Raten ist möglich.***

Finanzbuchführung Grundlagen (1) 2132

Prüfung - Modul 1

Günter Köhler

Prüfung zu Modul 1 „Finanzbuchführung Grundlagen (1)“
Mizubringen: Taschenrechner

Termin: ***Samstag, 26.7.2014, 9.30 - 12.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 56,00***

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Finanzbuchführung (2) 2133

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung
Modul 2

Günter Köhler

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung
Dieser Kurs vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse der Finanzbuchführung; Aufgabenstellung erfolgt anhand aktueller, praxisnaher Fallbeispiele. Ziel ist ein qualifizierter Umgang mit der Finanzbuchführung bis hin zu den Jahresabschlussarbeiten.

Lehrinhalt:
Wiederholen und Vertiefen der Grundlagenkenntnisse; unterschiedliche Einkaufskonten / Verkaufskonten; halbfertige und fertige Erzeugnisse / Leistungen; Bestandsveränderungen; Mindestgliederungsprinzip von Bilanz und GuV; Abgrenzungen buchen; erweiterte Kenntnisse zur Umsatzsteuer: steuerfreie Umsätze, Außenhandel, Anzahlungen /Schlussrechnung; Anlage- und Umlaufvermögen bewerten; Bewerten des Kapitals; Rechnungslegungsvorschrift der verschiedenen Gesellschaftsformen; Prüfungsvorbereitung
Mitzubringen: Taschenrechner

Termine: ***Mittwoch, 17.9. - Mittwoch, 3.12.2014, 19 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Unterricht: ***11 x Mittwoch (1 x wöchentlich) und 3 x Samstag von 9-16 Uhr***
Gebühr: ***€ 330,00; mind. 8 Tn. (Zahlung in 2 Raten möglich) Kursgebühr inkl. Lehr- und Arbeitsbuch***

Finanzbuchführung (2) 2134

Prüfung - Modul 2

Günter Köhler

Mitzubringen: Taschenrechner

Termin: ***Samstag, 13.12.2014, 9.30 - 12.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 56,00***

Finanzbuchführung EDV (3) 2135

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung
Modul 3

Veronika Kuhlmey

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung
Software: Lexware Buchhalter

Lehrinhalt:
Bedienung eines EDV-Finanzbuchführungsprogrammes; Firmen-, Sachkonten- und Personenkontenstammdaten; Buchen von Eröffnungsbeständen; Vorkontieren und Buchen von laufenden Geschäftsfällen; Ausdruck und Kontrolle des Journals; Bildschirmauskunft; Listendruck; Mahnungen; Automatischer Zahlungsverkehr; Vorbereitung Periodenabschluss; Periodenabschluss; Jahresabschlussarbeiten.
Unterricht: Mittwoch (1 x wöchentlich) und 1 Samstag von 9-16 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Mitzubringen: Taschenrechner

vhsBusiness www.vhs-moosburg.de
Das Kompetenz-Zentrum Ihrer VHS Moosburg e.V.

Termine: ***Mittwoch, 21.1.2015 - Mittwoch, 15.4.2015, 19 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Unterricht: ***10 x Mittwoch (1 x wöchentlich) und 1 Samstag von 9-16 Uhr***
Gebühr: ***€ 225,00 mind. 8/max. 12 Tn (Zahlung in 2 Raten möglich) Kursgebühr inkl. Lehrbuch***

Finanzbuchführung EDV 2136

Prüfung - Modul 3

Veronika Kuhlmey

Mitzubringen: Taschenrechner

Termin: ***Samstag, 18.4.2015, 9.30 - 12.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 56,-; mind. 8/max 12 Tn***

Kosten- und Leistungsrechnung 2138

Finanzbuchhalter/in
Xpert-Business - Modul 4

Heike Jäger

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Finanzbuchführung sind von Vorteil
Die Kosten- und Leistungsrechnung gehört, zusammen mit den anderen Teilbereichen des Finanz- und Rechnungswesens, zu den zentralen Kernkompetenzen der Betriebswirtschaftslehre.
Lehrinhalt:
Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- u. Leistungsrechnung; Erfassung und Bewertung der einzelnen Kostenarten; Verteilung der Kosten auf Kostenstellen und Bildung von Kalkulationssätzen; innerbetriebliche Leistungsverrechnung; Kalkulationsverfahren und deren Anwendung; Kostenträgerzeitrechnung; ein- und mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung; Eigenfertigung oder Fremdbezug; Ermittlung des Break-Even-Point; starre und flexible Plankostenrechnung (optional)
Dieses Kursmodul ist u. a. geeignet für Selbstständige, erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Buchhaltungsbereich der Industrie, des Handels, der Banken sowie dem übrigen Dienstleistungssektor bis hin zu nichterwerbswirtschaftlichen Non-Profit-Organisationen oder gemeinnützigen Einrichtungen z. B. Verbänden und Krankenhäusern.
Dieses Modul wird als Teilmodul im Rahmen des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in“ angerechnet und kann mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.
Unterricht: Mittwoch (1 x wöchentlich) und 3 Samstage von 9-16 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Lehrbuch ist in Kursgebühr enthalten!
Ratenzahlung der Kursgebühr in 2 Raten ist möglich.
Mitzubringen: Taschenrechner

Termine: ***Mittwoch, 21.5.2014 - Mittwoch, 8.10.2014, 19 - 21.30 Uhr***
Dauer: ***11 x Mittwoch von 19-21.30 Uhr, 2 x Samstag von 9-16 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 375,00; mind. 8/max. 20 Tn (Zahlung in drei Raten möglich) Kursgebühr inkl. Lehrbuch***

Kosten- und Leistungsrechnung 2139

Prüfung - Modul 4

Heike Jäger

Mitzubringen: Taschenrechner

Termin: ***Samstag, 18.10.2014, 9.30 - 12.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 56,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Finanzwirtschaft 2140

Finanzbuchhalter/in
Xpert Business - Modul 5

Heike Jäger

Die Finanzwirtschaft übernimmt eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Verluste zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen. Günstige Geldanlagemöglichkeiten erhält nur, wer den Geld- und Kreditmarkt kennt und ihn beurteilen kann. Bei Kreditaufnahmen ist es unerlässlich, die Möglichkeiten der Kreditbeschaffung zu kennen, sie vergleichen und beurteilen zu können.
Lehrinhalt:
Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zum Inlands-Zahlungsverkehr, zur kurzfristigen Finanzplanung und zu Krediten. Optional können Kenntnisse zum Auslands-Zahlungsverkehr und zur Internet-Recherche erworben werden.
Zielgruppen:
Dieses Kursmodul ist u. a. geeignet für Selbstständige, erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Buchhaltungsbereich der Industrie, des Handels, der Banken sowie dem übrigen Dienstleistungssektor bis hin zu nichterwerbswirtschaftlichen Non-Profit-Organisationen oder gemeinnützigen Einrichtungen z. B. Verbänden und Krankenhäusern.
Dieses Modul wird als Teilmodul im Rahmen des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in“ angerechnet und kann mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.
Unterricht: Mittwoch (1 x wöchentlich) und 3 Samstage von 9-16 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Mitzubringen: Taschenrechner

Termine: ***Mittwoch, 5.11.2014 - Mittwoch, 21.1.2015, 19 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***10 x Mittwoch von 19-21.30 Uhr, 2 x Samstag von 9-16 Uhr***
Gebühr: ***€ 375,00; mind. 8/max. 14 Tn (Zahlung in drei Raten möglich) Kursgebühr inkl. Lehrbuch***

Finanzwirtschaft 2141

Prüfung - Modul 5

Heike Jäger

Mitzubringen: Taschenrechner

Termin: ***Samstag, 31.1.2015, 9.30 - 12.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 56,00***

Beruf
Beruf und Karriere

www.vhs-moosburg.de
vhsBusiness
Das Kompetenz-Zentrum Ihrer VHS Moosburg e.V.

[redacted] GEPRÜFTE FACHKRAFT [redacted] LOHN UND GEHALT

Zertifizierter Lehrgang Xpert Business

„Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

150 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Thomas Künker

Die Lehrgangsteilnehmer/innen haben nach Abschluss des Lehrganges aufgrund der Vermittlung von theoretischen Kenntnissen, die in konkreten Aufgaben angewendet wurden, das Wissen erworben, um in der Praxis Lohn- und Gehaltsabrechnungen im Betrieb durchführen, das Gesamtbrutto, das Steuerbrutto, das Sozialversicherungsbrutto, die gesetzlichen Abzugsbeträge (individuell und pauschal) berechnen, sonstige Be- und Abzüge berechnen und abrechnen zu können (bspw. auch Pfändungen), Monats- und Jahresschlussarbeiten erledigen, Einzelsachverhalte beurteilen, Lohnarten definieren, die gängigsten Bescheinigung ausfüllen, das Meldewesen mit den Einzugsstellen abwickeln und Reisekostenabrechnungen bei inländischen Dienstreisen erstellen zu können. Die Lehrgangsziele ergeben sich im Einzelnen aus den Lernzielen der Module.
Das Zertifkat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“ ist geeignet für alle, die
– Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Bereich Lohn und Gehalt tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen
– Selbstständige
– Wiedereinsteiger/innen in das Erwerbsleben

Lehrgangssystem:
Der Lehrgang besteht aus drei Modulen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen - für jede Prüfung wird ein Einzelzeugnis erstellt.
Nach Bestehen der Teilprüfungen „Lohn und Gehalt Grundlagen (1)“ und „Lohn und Gehalt (2)“ und „Lohn und Gehalt EDV (3)“ erhalten Sie das Zertifikat **Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“**.
Unterrichtet wird nach dem aktuellen Rechtsstand.

Lehrgangsbeginn:	***Montag, 2.2.2015***
Lehrgangsende:	***Samstag, 30.1.2016***
Unterricht:	***Montag (1 x wöchentlich) von 19-21.30 Uhr und 5 Samstage von 9-16 Uhr (lt. Lehrplan)***
Ort:	***vhs, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr:	***€ 1.188,00 (drei Module); mind. 8 Tn. (Ratenzahlung möglich) Lehrgangsgebühr inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühr***

Infoveranstaltung

„Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt“

Freitag, 4.7.2014,19 Uhr

Ort: Stadtplatz 2, Raum OG1

(Eingang 3 über Rentamtstraße)

Der Dozent Thomas Künker informiert über den Lehrgangsverlauf und steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Lohn und Gehalt Grundlagen (1) 2151

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt – Modul 1

Thomas Künker

Nicht selten wird in Stellenangeboten die Qualifikation des Lohnbuchhalters gefordert. Die Kenntnisse, die in der praktischen Lohn- und Gehaltsabrechnung erforderlich sind, werden jedoch in den anerkannten Ausbildungsberufen kaum vermittelt. In diesem Lehrgang haben Sie die Möglichkeit, fundiertes Grundwissen im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung zu erlangen. Das erforderliche theoretische Wissen wird anhand zahlreicher praktischer Beispiele angewandt.
Vorkenntnisse für Modul 1: keine
Zielgruppe:
Der Lehrgang wendet sich an Personen, die im Bereich Lohn- und Gehalt tätig werden möchten oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

Lehrinhalt:
Arbeitsrechtliche Grundlagen; Lohnkonto; Grundlagen Lohnsteuer; Grundlagen Sozialversicherung; Ermittlung des Gesamtbrutto (Lohnzahlung „Sozialzeiten“, Zuschläge etc.); lohnsteuer- und sozialversicherungsfreier Arbeitslohn; Sachbezüge; Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge; betriebliche Altersvorsorge; besondere Abrechnungsgruppen; inländische Dienstreisen; pauschale Versteuerungen; Lohnpfändung; Arbeiten des Arbeitgebers am Monats- und Jahresende; Meldeverfahren nach der DEÜV und Lohnsteuerbescheinigung.
Teilnehmer/innen dieses Lehrgangs haben die Möglichkeit, jedes Modul mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abzuschließen.
Unterrichtet wird nach dem aktuellen Rechtsstand.
Mitzubringen: Taschenrechner

Termine:	***Montag, 2.2.2015 - Montag, 4.5.2015, 19 - 21.30 Uhr***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Unterricht:	***11 x Montag (1 x wöchentlich) und 2 x Samstag von 9-16 Uhr***
Gebühr:	***€ 375,00; mind. 8/max. 14 Tn Kursgebühr inkl. Lehrbuch Ratenzahlung der Kursgebühr in 3 Raten ist möglich.***

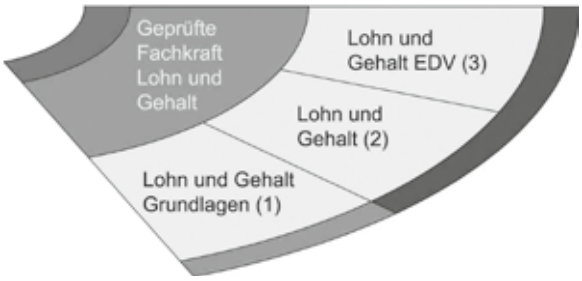
Lohn und Gehalt Grundlagen (1) 2152

Prüfung - Modul 1

Thomas Künker

Prüfung zu Modul 1 „Lohn und Gehalt Grundlagen (1)“
Mitzubringen: Taschenrechner

Termin:	***Samstag, 16.5.2015, 9.30 - 12.30 Uhr***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Gebühr:	***€ 56,00***



Beruf
Beruf und Karriere

PROGRAMMIERUNG

Excel – Programmieren mit VBA 2311

Erich Niering

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Excel
Kursinhalt: Sie lernen, wie man mit Hilfe der in Excel integrierten Programmiersprache VBA neue Tabellenfunktionen und Makros (beliebige Arbeitsabläufe) programmieren kann. Die damit verbundene Automatisierung und Rationalisierung bringt erhebliche Vorteile.
Im Einzelnen:
1) Die Programmierumgebung
2) Struktur und Format von VBA-Programmen
3) Erstellung von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen
4) Ereignis-, Objekt- und Dialogprogrammierung
Arbeitsbuch: Der Kurs verwendet die in Excel vorhandene VBA-Hilfe, da sie jedem anderen denkbaren Begleitmaterial überlegen ist. Dazu werden tabellarische Übersichten und Übungsaufgaben ausgeteilt.

Termine: ***Samstag, 15.3. - Samstag, 26.4.2014, 9 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***3 x***
Gebühr: ***€ 255,-; mind. 6/max. 10 Tn***

50 plus – wir wollen es ganz genau wissen

Der PC (das Notebook) – die neue Herausforderung 2310

Doris Opitz

Dieser Kurs ist hinsichtlich Lerntempo und Lehrinhalt speziell für die reifere Generation geeignet. Trotzdem sind natürlich alle Altersgruppen herzlich willkommen!
In diesem Seminar lernen Sie den Umgang mit Ihrem neuen PC (Notebook). Sie lernen das Betriebssystem Windows, den Umgang mit Tastatur und Maus kennen, starten Programme und erhalten eine Einblick in die Systemsteuerung (Bildschirm anpassen, etc.).
Kursinhalte:
– Bestandteile des Computers
– Maus und Tastatur
– Aufgaben des Betriebssystems
– Der Programmstart
– Die Arbeitsoberfläche
– Das Startmenü
– Öffnen und Schließen von Programmen
– Der Aufbau eines Programmfensters
– Einfache Programmbedienung (Paint; WordPad; Rechner)

Termine: ***Freitag, 14.3. - Freitag, 21.3.2014, 9 - 12 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***2 Vormittage***
Gebühr: ***€ 60,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Speichern – aber wohin 2312

Doris Opitz

Dieser Kurs ist hinsichtlich Lerntempo und Lehrinhalt speziell für die reifere Generation geeignet. Trotzdem sind natürlich alle Altersgruppen herzlich willkommen!
Sie haben in der Vergangenheit Dateien, Bilder, Musik etc. auf Ihrem PC gespeichert und finden diese teilweise nicht mehr oder Sie möchten zukünftig auf Ihrem PC „etwas mehr Ordnung halten“? Nach diesem Seminar werden Sie in der Lage sein, Ordner/Dateien anzulegen, zu verschieben und wiederzufinden.
Kursinhalte:
– Dateien/Ordner suchen
– Ordnerstruktur erstellen
– Dateien kopieren und verschieben
– Abspeichern auf USB-Stick
– Brennen von CD‘s/DVD‘s
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Termin: ***Freitag, 28.3.2014, 9 - 12 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***1 Vormittage***
Gebühr: ***€ 30,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Briefe schreiben leicht gemacht mit Word 2313

Doris Opitz

Dieser Kurs ist hinsichtlich Lerntempo und Lehrinhalt speziell für die reifere Generation geeignet. Trotzdem sind natürlich alle Altersgruppen herzlich willkommen!
Wenn Sie künftig Ihre Briefe nicht mehr mit der Hand schreiben möchten, benutzen Sie doch das Textverarbeitungsprogramm Word dazu.
Sie werden Texte erfassen, korrigieren, speichern und drucken und mit entsprechenden Formatierungen versehen. Außerdem lernen Sie - durch Einfügen von grafischen Elementen - Ihre Briefe zu verschönern.
Kursinhalte:
– Erfassen, Korrigieren, Speichern und Drucken von Texten
– Texte verschieben und kopieren (drag & drop)
– Zeichen-, Ansatz und Seitenformatierung
– Einfügen von Grafiken
Die vermittelten Kenntnisse werden durch Übungen verfestigt. Wir arbeiten im Seminar überwiegend mit bereits vorgefertigten Texten.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Schreibmaschinenkenntnisse von Vorteil

Termine: ***Freitag, 4.4. - Freitag, 11.4.2014, 9 - 12 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***2 Vormittage***
Gebühr: ***€ 70,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Umstieg auf Windows 8 2314

Doris Opitz

Sie haben ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows 8 erworben und finden sich damit nicht wirklich zurecht? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig.
Das neue Microsoft Windows 8 bietet neue Funktionen und Möglichkeiten, die in diesem Kurs vorgestellt werden sollen. Windows 8 ist bunter, moderner und unterscheidet sich durch die Optimierung für Touch-Displays deutlich von allen Vorgängerversionen. Die Bedienung kann zum einen auf den bisher bekannten Fenster-Modus (PC) oder auch über die von Smartphones und Tablets bekannte „Wischtechnik“ erfolgen.
In diesem Seminar werden wir uns hauptsächlich mit der Bedienung über den PC beschäftigen. Sie lernen die neue Oberfläche kennen und werden Programme aufrufen, mit Apps arbeiten, über den Windows-Explorer Dateien und Ordner verwalten und einige Windows-Anpassungen vornehmen.
Zum Seminar können Sie auf Wunsch auch Ihr eigenes Notebook mitbringen!
Voraussetzung: Keine

Termin: ***Montag, 7.4.2014, 14 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Dauer: ***1 Vormittage***
Gebühr: ***€ 40,-; mind. 5/max. 8 Tn***

Beruf
Beruf und Karriere

Internet und E-Mail 2315

Doris Opitz

Dieser Kurs ist hinsichtlich Lerntempo und Lehrinhalt speziell für die reifere Generation geeignet. Trotzdem sind natürlich alle Altersgruppen herzlich willkommen!
Jeder redet vom „Netz“ aber wenige wissen genau Bescheid. Nach diesem Seminar werden Sie mitreden können.
Kursinhalt:
– Erklärungen zum Internet-Vokabular (Provider, Browser etc.)
– Zugangsmöglichkeiten zum Internet
– Interessante Seiten im Internet
– Recherchieren im Internet mit Hilfe von Suchmaschinen
– Download von lizenzfreien Bildern
– Einrichten einer kostenfreien E-Mail-Adresse
– E-Mails schreiben, versenden (auch mit Anlage) und beantworten
– Eine eigene Signatur erstellen
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Termine: ***Freitag, 2.5. - Freitag, 23.5.2014, 9 - 12 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***3 Vormittage***
Gebühr: ***€ 100,-; mind. 6/max. 8 Tn***

Kaufen und Verkaufen mit eBay 2316

Doris Opitz

Dieser Kurs ist hinsichtlich Lerntempo und Lehrinhalt speziell für die reifere Generation geeignet. Trotzdem sind natürlich alle Altersgruppen herzlich willkommen!
Die Vielfalt ist riesig: Sammlerobjekte, Antiquitäten, Computer, Bücher, Musik, Handys, Fotokameras, Kleidung, Schmuck - fast alles ist bei eBay zu haben. Selbst Kurioses: So wurde schon einmal eine Insel oder auch das „Papst-Auto“ versteigert.
In diesem Seminar werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln bei eBay vermittelt. Sie lernen wie Sie an Aktionen teilnehmen und erfolgreich handeln. Außerdem wird Ihnen vermittelt, wie sie selbst Artikel bei eBay anbieten und verkaufen.
Kursinhalte:
– Anmeldung bei eBay
– nach Angeboten stöbern
– erfolgreich bieten und kaufen
– alles im Blick mit „Mein eBay“
– zum ersten Male verkaufen
– Bilder richtig hochladen
– Gebühren für Käufer/Verkäufer
Voraussetzung: PC-/Internet-Grundkenntnisse

Termin: ***Donnerstag, 22.5.2014, 9 - 12 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***1 Vormittage***
Gebühr: ***€ 30,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Digitalbilder bearbeiten 2317

Doris Opitz

Dieser Kurs ist hinsichtlich Lerntempo und Lehrinhalt speziell für die reifere Generation geeignet. Trotzdem sind natürlich alle Altersgruppen herzlich willkommen!
Jeder redet vom „Netz“ aber wenige wissen genau Bescheid. Nach diesem Seminar werden Sie mitreden können.
Kursinhalt:
– Erklärungen zum Internet-Vokabular (Provider, Browser etc.)
– Zugangsmöglichkeiten zum Internet
– Interessante Seiten im Internet
– Recherchieren im Internet mit Hilfe von Suchmaschinen
– Download von lizenzfreien Bildern
– Einrichten einer kostenfreien E-Mail-Adresse
– E-Mails schreiben, versenden (auch mit Anlage) und beantworten
– Eine eigene Signatur erstellen
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Termin: ***Freitag, 30.5.2014, 9 - 12 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***1 Vormittage***
Gebühr: ***€ 90,-; mind. 6/max. 8 Tn***

Gestalten Sie Ihr eigenes Fotobuch 2318

Doris Opitz

Dieser Kurs ist hinsichtlich Lerntempo und Lehrinhalt speziell für die reifere Generation geeignet. Trotzdem sind natürlich alle Altersgruppen herzlich willkommen!
Der Urlaub ist vorbei! Was tun mit all den Digitalbildern? Das fragen sich viele, die selbst fotografieren oder Digitalbilder von anderen bekommen! Damit die Bilder nicht nur irgendwo auf einem Datenträger ein Schattendasein führen, sondern ins rechte Licht gerückt werden, könnten Sie sie in einem Fotobuch zusammenstellen und verschenken. Wie dies geht, erfahren Sie in diesem kleinen Workshop.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse Geeignetes Bildmaterial wird gestellt

Termin: ***Freitag, 6.6.2014, 9 - 12 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***1 Vormittage***
Gebühr: ***€ 30,-; mind. 6/max. 10 Tn***

MEDIENKOMPETENZ

Neue Digitalkamera? Was nun? 2319

Die digitale Kamera in der Praxis mit gemeinsamer Foto-Tour

Klaus Massanetz

Vorkenntnisse: PC & Windows Grundlagen
Sie haben eine neue Digitalkamera? Sie wollen eine neue Kamera kaufen?
In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen einer digitalen Kamera verstehen. Dazu gehören: Belichtungsmodi, Schärfe, Auflösung, Kompression und Dateiformate, aber auch Weißabgleich, Brennweitenfaktor, AEB und RAW. Dieser Kurs gibt einen Einblick in die neue Welt der digitalen Fotografie.
Um das Ganze anschaulicher zu machen, treffen wir uns am darauffolgenden Samstag zu einer gemeinsamen praktischen Foto Tour durch die Moosburger Altstadt (ca. 2 h). Anschließend gehen wir wieder in die Kursräume, um das Ergebnis zu sichten.
Welche Möglichkeiten der Bildbearbeitung und der neuen digitalen Techniken es gibt, werden im Laufe des Kurses zu den jeweiligen Grundfunktionen an Beispielen vorgestellt.
Dazu gehören Bildbearbeitung, Panorama, HDR, Video,…
Falls vorhanden, bringen Sie zu diesem Kurs bitte Ihre Kamera, Kabel und Bedienungsanleitung mit.

Termin: ***Samstag, 12.7.2014, 9 - 16 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***1***
Gebühr: ***€ 68,-; mind. 5/max. 12 Tn***

Beruf
Beruf und Karriere

EDV-KOMPAKTKURSE

Word 2013 – Grundlagen 2320

am Wochenende

Iris Wegert

Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen / Windows-Kenntnisse
Sie lernen kompakt folgende Inhalte:
– Texteingabe und Korrektur
– Daten speichern / Suchen und ersetzen
– Textgestaltung (Zeichen- und Absatzformate)
– Kopf- und Fußzeilen, Seitenlayout
– Tabellen / Drucken
Achtung! Hier haben Sie nach dem ersten Kurstag 2 Wochen Zeit zum Üben. Dazu bekommen Sie Übungsaufgaben und das Lehrbuch zur Hand. Am zweiten Kurstag werden die Lösungen besprochen.

Termine: ***Samstag, 22.3.2014, 9 - 15.30 Uhr***
Freitag, 4.4.2014, 9 - 15.30 Uhr
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3***
Dauer: ***2 x***
Gebühr: ***€ 148,70; (inclusive Lehrbuch) mind. 5/max. 12 Tn***

Word 2013 – Aufbaukurs 2321

am Wochenende

Iris Wegert

Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen / Windows- / Word-Grundlagenkenntnisse
Lehrinhalt:
– Auffrischen der Grundkenntnisse
– AutoTexte, Textbausteine
– Erstellen von Etiketten
– Einfügen von Bildern und Grafiken
– Aufzählungen und Listen erstellen
– Serienbrief
Der Aufbaukurs eignet sich auch für Anwender/innen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und Neues hinzulernen möchten.
Achtung! Hier haben Sie nach dem ersten Kurstag 2 Wochen Zeit zum Üben. Dazu bekommen Sie Übungsaufgaben und das Lehrbuch zur Hand. Am zweiten Kurstag werden die Lösungen besprochen.

Termine: ***Samstag, 17.5.2014, 9 - 15.30 Uhr***
Samstag, 31.5.2014, 9 - 15.30 Uhr
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12***
Dauer: ***2x***
Gebühr: ***€ 148,70; (inclusive Lehrbuch) mind. 5/max. 12 Tn***

Excel 2013 – Grundlagen 2322

am Wochenende

Iris Wegert

Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen / Windowskenntnisse
Lehrinhalt:
– Einsatzmöglichkeiten von MS Excel
– Einfache Formeln
– Formatieren von Zellen
– Absolute und relative Bezüge
– Funktionen
– Diagramme
– Kopieren und Auffülloptionen
Training anhand von praktischen Beispielen
Achtung! Hier haben Sie nach dem ersten Kurstag 2 Wochen Zeit zum Üben. Dazu bekommen Sie Übungsaufgaben und das Lehrbuch zur Hand. Am zweiten Kurstag werden die Lösungen besprochen.

Termine: ***Sonntag, 23.3.2014, 9 - 15.30 Uhr***
Samstag, 5.4.2014, 9 - 15.30 Uhr
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Dauer: ***2 x***
Gebühr: ***€ 148,70; (inclusive Lehrbuch) mind. 5/max. 12 Tn***

Excel 2013 – Aufbaukurs 2323

am Wochenende

Iris Wegert

Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen / Windows- / Excel-Grundlagenkenntnisse
Lehrinhalte:
– Grundkenntnisse auffrischen, erweitern und vertiefen
– Kennenlernen des Funktionsassistenten
– Ausgewählte Funktionen verschachteln
– Rechnen mit Datum und Uhrzeit
– Rechnen und Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
– Einfügen von Hyperlinks
– Training mit praktischen Beispielen
Der Aufbaukurs eignet sich auch für Anwender/innen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und Neues hinzulernen möchten.
Achtung! Hier haben Sie nach dem ersten Kurstag 2 Wochen Zeit zum Üben. Dazu bekommen Sie Übungsaufgaben und das Lehrbuch zur Hand. Am zweiten Kurstag werden die Lösungen besprochen.

Termine: ***Sonntag, 18.5.2014, 9 - 15.30 Uhr***
Sonntag, 1.6.2014, 9 - 15.30 Uhr
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG 12***
Dauer: ***2 x***
Gebühr: ***€ 148,70; (inclusive Lehrbuch) mind. 5/max. 12 Tn***

Online-Seminare

Sind Sie „fit“ für ein Online-Seminar??

Wenn die nachstehenden Punkte auf Sie zutreffen, dann ist Online Lernen die „richtige“ Wahl für Sie.
– Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC/Notebook mit Internet-Anschluss
– Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen)
– Sie kennen sich in der Bedienung des Internet-Browsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (erstellen, abspeichern, aufrufen eines Textes)
– Sie sind von Natur aus motiviert, Neues zu lernen und besitzen auch eine gewisse Disziplin
– Sie sind beruflich oder privat so eingespannt, dass die Teilnahme an regulären, herkömmlichen
– Weiterbildungskursen schwierig für Sie ist
– Sie kommunizieren gerne über das Internet mit anderen Teilnehmern um Erfahrungen auszutauschen und
– helfen bei der Lösung von Aufgabenstellungen
– Sie haben innerhalb des Seminares ca. 4–5 Stunden / Woche zur Verfügung, in der Sie sich dem Online Lernen widmen können
Durch die intensive Betreuung unserer erfahrenen EDV-Dozentin während der Online-Lernphase und der Möglichkeit sich räumlich und zeitlich unabhängig weiterzubilden, werden Sie die Vorzüge eines Online-Lernens bald zu schätzen wissen.

Beruf und Karriere

Word 2007/2010 – Weiterführende Techniken Teil 1 — 2401

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows, Word Grundlagen
Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren, Spaltenlayout, Einfügen von Grafiken, ClipArts und SmartArts, individuelle Aufzählungszeichen und Symbole, Kopf- und Fußzeilen, Erstellen eines beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und einer Einladung.

Termin: ***Montag, 24.3.2014 bis Sonntag, 13.4.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 94,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Word 2007/2010 – Weiterführende Techniken Teil 2 — 2402

Online Seminar

Doris Opitz

Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts-und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Einfügen und Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hyperlinks innerhalb eines Dokumentes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen

Termin: ***Montag, 05.05.2014 bis Sonntag, 18.05.14***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 94,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Word-Spezial: Serienbriefe — 2403

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows, Word Grundlagen
Anlegen einer Datenquelle (Word) sowie Benutzung einer bereits vordefinierten Datenquelle aus Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefen mit Bedingungen, Etikettenausdruck

Termin: ***Montag, 26.05.2014, bis Sonntag, 01.06.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 49,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Excel 2007/2010 – Weiterführende Techniken Teil 1 — 2404

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows, Excel Grundlagen
Komplexere WENN-Funktionen (Verschachtelung und Bedingungen), Verweisfunktion (SVERWEIS), Tabellen konsolidieren, Erstellen und Filtern einer Datenbank, Einsatz der Funktionen: summewenn, zählenwenn und mittelwertwenn(s) sowie Erstellen einer Matrix(Array)formel.

Termin: ***Montag, 28.04.2014 bis Sonntag, 11.05.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 94,-; mind. 1/max. 5 Tn***

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Excel 2007/2010 – Weiterführende Techniken Teil 2 — 2405

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows, Excel Grundlagen
Erstellen von unterschiedlichen Diagrammen (incl. Sekundärachse), Rechnen mit Datum und Uhrzeit (Zeitberechnung über 24 Stunden), Einsatz der Funktion „datedif“, Anlegen einer Stundenlohnabrechnung Zielwertsuche, Solver, Einführung in Pivot-Tabellen

Termin: ***Montag, 19.05.2014 bis Sonntag, 01.06.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 94,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Excel 2007/2010 (k)ein Buch mit 7 Siegeln !? – Grundlagen — 2406

Online Seminar

Doris Opitz

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln (Summe, Mittelwert, max, min, runden), relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion.

Termin: ***Montag, 17.03.2014 bis Sonntag, 13.04.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 189,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Professionell Präsentieren mit PowerPoint 2007/2010 — 2407

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows
PowerPoint ist das Präsentationsprogramm von Microsoft, dessen Einsatzmöglichkeiten vom Erstellen einfacher Folien mit verschiedenen Layouts über das Vorführen Ihrer Präsentation als Bildschirmshow mittels Beamer reichen.
Seminarinhalte: Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten sowie Audio- und Videodateien, Erstellen von Diagrammen, Anlegen einer Entwurfsvorlage, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation

Termin: ***Montag, 28.04.2014 bis Sonntag, 25.05.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 189,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Online: InDesign CS 5/CS6 – Grundlagen — 2408

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows
Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines individuellen Zeichenformates, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u. A. einen Briefbogen, eine Visiten(klapp)karte, einen Handzettel sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen.

Termin: ***Montag, 28.04.2014 bis Sonntag, 25.05.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 189,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Beruf

Beruf und Karriere

Webseitenerstellung mit Joomla 1.7 – Grundlagen 2409

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows, Word Grundlagen
Mit dem kostenlosen CMS (Content Management System) Joomla können Sie Webseiten erstellen. Der Einsatz eines CMS eignet sich z. B. für Vereine, bei denen verschiedene Mitglieder selbst ihre Beiträge in die Webseite einpflegen können.
Seminarinhalte: Anlegen von Beiträgen im Frontend, Verwaltungsarbeiten im Backend, Erstellen einer Web-Seitenstruktur, Kategorien und Beiträge (Inhalte), Menüs und Menüpunkte erstellen, Benutzer anlegen, Rechtevergabe, Integration von Modulen und Komponenten (Bildergalerie, Kontaktformular, Newsscroller, Besucherzähler).

Termin: ***Montag, 10.03.2014 bis Sonntag, 06.04.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 189,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Bilder organisieren und bearbeiten mit Photoshop Elements 11.0 – Grundlagen 2410

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows
Bilder mit dem Organizer organisieren, Erstellen einer Diashow, Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen, Freistellen von Objekten, Rote Augen beseitigen, Kontrastverbesserungen, Belichtungskorrekturen, Texteingabe und -bearbeitung, Einführung in den Einsatz von Ebenen und Filtern.

Termin: ***Montag, 10.03.2014 bis Sonntag, 06.04.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 189,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Ebenentechnik und Retuschieren mit Photoshop Elements – Aufbaukurs 2411

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows
Arbeiten mit Ebenen, Ebenen- und Schnittmasken, Einstellungsebenen, Einsatz der Retuschierungswerkzeuge

Termin: ***Montag, 28.04.2014 bis Sonntag, 11.05.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 94,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Writer (Grundlagen) – Die kostenlose Alternative zu Word 2412 NEU

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows
Texte erstellen und bearbeiten, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Einfügen von Grafiken, Einsatz von Tabellen und Tabulatoren, Erstellen von Kopf- und Fußzeilen

Termin: ***Montag, 19.05.2014 bis Sonntag, 08.06.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 145,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Moodle – die Elearning-Plattform Grundkurs 2413

Online Seminar

Doris Opitz

Zielgruppe: Lehrerinnen/Lehrer
Moodle ist eine Lernplattform auf Open-Source-Basis. Die Software bietet viele Möglichkeiten zur Unterstützung kooperativer Lehr- und Lernmethoden. Zu Beginn des Seminars lernen Sie Moodle aus Sicht des Teilnehmers kennen. Sie werden dann Ihren eigenen Kursraum anlegen und verwalten, dazu gehören das Einbinden von Blöcken, die Kurssicherung und -wiederherstellung, das Einbinden von Arbeitsmaterialien sowie einfache Kursaktivitäten (Chat, Forum, Abstimmung, Aufgaben) und das Arbeiten mit dem integrierten Editor. Für die Teilnehmer steht ein Moodle-Übungsraum zur Verfügung.

Termin: ***Montag, 24.03.2014 bis Sonntag, 13.04.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 189,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Moodle 2.x – die Elearning-Plattform Aufbaukurs 2414

Online Seminar

Doris Opitz

Zielgruppe: Lehrerinnen/Lehrer
Nachdem Sie bereits über grundlegende Kenntnisse in der Gestaltung von Moodle-Kursen besitzen, werden Sie sich in diesem Seminar hauptsächlich mit den Aktivitäten Test, Wiki, Glossar, Datenbank, Lektion und Feedback beschäftigen und ein SCORM-Lernpaket einbinden.
Für die Teilnehmer steht ein Moodle-Übungsraum zur Verfügung.

Termin: ***Montag, 28.04.2014 bis So, 18.05.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 189,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Hot Potatoes 2415

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows
Mit Hotpotatoes kann man webbasierte interaktive Übungen erstellen. Diese Software (Freeware) beinhaltet verschiedene Module, mit denen Schüttelsätze, Kreuzworträtsel, Zu- bzw. Anordnung und Lückentexte bzw. freie Texte erstellt werden können.

Termin: ***Montag, 19.05.2014 bis Sonntag, 01.06.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 94,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Mit ExeLearning Lernpakete erstellen 2416

Online Seminar

Doris Opitz

Zielgruppe: Lehrerinnen/Lehrer
Mit ExeLearning können Sie auf einfache Art und Weise beispielsweise offline Lerneinheiten entwickeln und diese dann als Lernpaket ins Intranet, Internet oder in Moodle übernehmen. ExeLearning eignet sich zuur Aufbereitung von Fachinhalten, zur Erstellung von Aufgaben und Durchführen von Tests und zum Erstellen von Webquests.

Termin: ***Montag, 26.05.2014 bis Sonntag, 08.06.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 94,-; mind. 5/max. 5 Tn***

Beruf und Karriere

Web 2.0 2417

Online Seminar

Doris Opitz

Web 2.0 Anwendungen gibt es „wie Sand am Meer“, aber welche Anwendung ist sinnvoll? Diesen Fragen werden wir im Seminar „nachgehen“. Sie werden online Lernkarteikarten anlegen, Bilder bearbeiten, Videos und Präsentationen erstellen, Termine und Umfragen gestalten, mit Skype kommunizieren und Ihre ersten Erfahrungen mit dem gemeinsamen Arbeiten bei Google machen.

Termin: ***Montag, 23.06.2014 bis Sonntag, 20.07.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 145,-; mind. 5/max. 12 Tn***

Office 2007/2010 Kompakt 2418 NEU

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows
In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen der Programme Word, Excel und Powerpoint in kompakter (verkürzter) Form kennen.
Jeweils am Beginn einer neuen Woche wird neues Aufgaben-/Informationsmaterial freigeschaltet. Die Aufgaben sind in der jeweiligen Woche/Kursabschnittes zu erledigen. Für die erfolgreiche Teilnahme an diesem Seminar sind 80 % aller Aufgaben der jeweiligen Programme zu erledigen.

1. – 3. Woche Word 2007/2010 Grundlagen

Texte erfassen, speichern, Textpassagen kopieren und einfügen, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung. Tabellen anlegen und bearbeiten, Einsatz von Tabulatoren, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Erstellen einfacher Serienbriefe

4. – 7. Woche Excel 2007/2010 Grundlagen

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln, relativer/absoluter Bezug Einführung in die WENN-Funktion, Diagrammerstellung

8. – 10. Woche Powerpoint 2007/2010

Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten sowie Audio- und Videodateien, Erstellen von Diagrammen, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation

Termin: ***Montag, 16.06.2014 bis Sonntag, 24.08.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 472,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Einführung in Gimp 2419 NEU

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows
In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen der Programme Word, Excel und Powerpoint in kompakter (verkürzter) Form kennen.
Jeweils am Beginn einer neuen Woche wird neues Aufgaben-/Informationsmaterial freigeschaltet. Die Aufgaben sind in der jeweiligen Woche/Kursabschnittes zu erledigen. Für die erfolgreiche Teilnahme an diesem Seminar sind 80 % aller Aufgaben der jeweiligen Programme zu erledigen.

1. – 3. Woche Word 2007/2010 Grundlagen

Texte erfassen, speichern, Textpassagen kopieren und einfügen, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung. Tabellen anlegen und bearbeiten, Einsatz von Tabulatoren, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Erstellen einfacher Serienbriefe

4. – 7. Woche Excel 2007/2010 Grundlagen

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln, relativer/absoluter Bezug Einführung in die WENN-Funktion, Diagrammerstellung

8. – 10. Woche Powerpoint 2007/2010

Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten sowie Audio- und Videodateien, Erstellen von Diagrammen, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation

Termin: ***Montag, 23.06.2014 bis Sonntag, 13.07.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 145,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Calc (Grundlagen): Die kostenlose Alternative zu Excel 2420 NEU

Online Seminar

Doris Opitz

Vorkenntnisse: Windows
In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen der Programme Word, Excel und Powerpoint in kompakter (verkürzter) Form kennen.
Jeweils am Beginn einer neuen Woche wird neues Aufgaben-/Informationsmaterial freigeschaltet. Die Aufgaben sind in der jeweiligen Woche/Kursabschnittes zu erledigen. Für die erfolgreiche Teilnahme an diesem Seminar sind 80 % aller Aufgaben der jeweiligen Programme zu erledigen.

1. – 3. Woche Word 2007/2010 Grundlagen

Texte erfassen, speichern, Textpassagen kopieren und einfügen, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung. Tabellen anlegen und bearbeiten, Einsatz von Tabulatoren, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Erstellen einfacher Serienbriefe

4. – 7. Woche Excel 2007/2010 Grundlagen

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechen¬arten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln, relativer/absoluter Bezug Einführung in die WENN-Funktion, Diagrammerstellung

8. – 10. Woche Powerpoint 2007/2010

Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten sowie Audio- und Videodateien, Erstellen von Diagrammen, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation

Termin: ***Montag, 23.06.2014 bis Sonntag, 20.07.2014***
Ort: ***Online Seminar***
Gebühr: ***€ 189,-; mind. 1/max. 5 Tn***

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
Die Volkshochschulen vhs
Informationen unter: 08761-722 50

Termine für Ihre Planung

Sprachen

Januar 2014

Mittwoch, 15.01.14
3070 14.00-15.00 **Einbürgerungstest**

Februar 2014

Mittwoch, 15.02.14
3020 08.30-12.30 **Einstufung/Sprachstand-Alpha**
Montag, 17.02.14
3322 08.30-09.30 Un corso per rinfrescare l'italiano (C1)
3319 09.30-11.00 Espresso 3/Wiederholung (C1)
3313 11.00-12.00 Espresso 3/Wiederholung (B2)
3308 17.45-18.45 Allegro A2 / Lekt. 7
3316 19.45-21.00 Corso di ripetizione (C1)
Dienstag18.02.14
3205 19.00-20.30 Französisch Auffrischung (A2)
Mittwoch, 19.02.14
3311 08.00-09.00 Corso di ripetizione
3315 10.00-11.00 Allora, Andiamo 3 (C1)
3321 11.00-12.15 Un corso per rinfrescare l'italiano (C1)
3314 12.15-13.15 Allegro Bd. 3 / (B2)
3701 17.15-18.15 Latein für Erwachsene
3311 18.15-19.45 Espresso 3 (Wiederholung)
3320 19.45-21.15 Un corso per rinfrescare l'italiano (C1)
Donnerstag, 20.02.14
310 18.00-20.00 **Einstufungsberatung Englisch**
Freitag, 21.02.14
3309 15.00-16.00 Allegro A2 / Lekt. 7
3302 16.00-17.00 Italienisch für Anfänger
310 17.00-19.00 **Einstufungsberatung Englisch**
3318 17.00-18.00 Espresso 3 / Wiederholung C1
3317 08.00-09.00 Espresso 3 / Wiederholung C1
Donnerstag, 27.02.14
3131 09.00-10.30 9 o'clock talk (B2)

März 2014

Montag, 10.03.14
3116 08.30-10.00 English Unlimited (A2)
3118 09.00-10.30 Focus on English (A2)
3107 10.30-12.00 English Network Now A1
3102 15.30-17.00 Englisch für Anfänger
3501 17.00-18.30 Spanisch für Anfänger
3204 17.30-19.00 Couleurs de France neu 1/L.10
3202 18.00-19.30 On y va! (B1)/ Lekt. 3
3106 17.30-18.45 English Network 2 / Lekt. 6
3122 18.45-20.15 Power Wortschatz, Grammatik
3303 18.45-19.45 Italienisch für Anfänger
3207 19.00-20.30 Französisch-Auffrischung
3503 19.00-20.30 Caminos neu 2/ Lekt. 1
3123 19.30-21.00 Fit für die Mittelstufe
3504 20.00-21.30 Caminos neu 1 / Lekt. 8
3112 15.30-17.00 English Refresher Course (A2)
3124 17.30-19.00 Business English
3000A/1 18.00-21.00 Deutsch für Anfänger/innen
3110 18.30-20.00 English Network 2 / Lekt. 4
3120 18.45-20.15 Essential Grammar in useA2/B1
3121 19.30-21.00 Fit für die Mittelstufe (B1)
3503 20.00-21.30 Caminos neu 1/ Lekt. 7
Dienstag, 11.03.14
3109 08.30-10.00 Englisch 50+ (A1-A2)
3111 10.00-11.30 Englisch 50+ (A2)
3208 10.15-11.45 Rendez-vous 2
3206 14.00-15.30 Lektüre"Tödliches Rendezvous"
3304 18.00-19.30 Allegro A1 / Lekt. 3
3117 18.00-19.30 English Netword 3 / Lekt. 4
3209 18.30-20.00 Conversation facile
3504 18.30-20.00 Caminos neu A2 / Lekt. 1
3121 19.00-20.30 Global / Lekt. 6 (B1)
3305 19.30-21.00 Allegro A1 / Lekt. 3
3115 19.30-21.00 A New Start (A2) / Lekt. 4
3610 19.30-21.00 Chinesisch
Mittwoch, 12.03.14
3301 09.00-10.00 Italienisch f. Anfänger
3132 17.00-18.30 Good afternoon (B1-B2)
3125 18.30-20.00 New focus on using English(B2)
3127 18.30-20.00 English for Business and General Communication (B1)
301 08.00-12.00 Deutsch Alphabetisierung
3101 17.15-18.30 Englisch für Anfänger
3701 17.15-18.15 Latein für Erwachsene Anf.
3124 18.45-20.15 face2face Upper-Intermediate
3508 19.00-20.30 Caminos neu B1 / Lekt. 11
3621 19.30-21.00 Rumänisch – Vorkenntnisse
3010 19.30-21.00 Deutsche Gebärdensprache
Donnerstag, 13.03.14
3104 08.30-10.00 English Network Now A1/L.3
3112 09.00-10.30 Headway A2 / Lekt. 7
3307 09.00-10.30 Allegro A2 / Lekt. 1
3203 09.30-11.00 On y va! Band A1/Lekt. 5
3103 10.00-11.30 Englisch 50+
3306 10.45-12.15 Allegro A1 / Lekt. 7
3000 15.15-16.45 Deutschkurs ganz praktisch
3507 17.00-18.30 Caminos neu B1 / Lekt. 1
3114 18.00-19.30 English Network Now A2
3119 18.00-19.30 English Connection (A2/B2)
3505 18.30-20.00 Caminos neu A2 / Lekt. 1
3502 18.30-20.00 Spanisch für Anfänger
3310 19.00-20.30 Allegro A2 / Lekt. 6
3134 19.15-20.45 Let's keep talking! (B2/1-C1)
3509 20.00-21.30 Curso de conversación
Dienstag, 18.03.14
3110 18.00-19.30 English Network Now A2.1
3630 19.00-20.30 Russisch für Anfänger
3106 19.30-21.00 English Network Now A1
Mittwoch, 19.03.14
3620 18.00-19.30 Rumänisch für Anfänger
3201 18.30-20.00 Französisch für Anfänger
3640 19.00-20.30 Arabisch für Anfänger
Donnerstag, 20.03.14
3200 09.00-10.30 Französisch f. Anfänger
3210 10.30-11.15 Mutter-/Vater-Kind Konvers.
3120 18.00-19.30 A New Start (B1) / Lekt. 6/7
3131 19.30-21.00 Business Benchmark (B2)
Freitag, 21.03.14
3126 18.00-19.30 Business English (A2/B1)

April 2014

Mittwoch, 03.04.14
3101 17.15-18.30 Englisch für Anfänger
3316 18.00-19.30 Espresso 3 / Wiederholung C1

Mai 2014

Samstag, 03.05.14
3128 10.00-17.00 English for Emails
Freitag, 09.05.14
3140-I 19.00-20.30 **Info Business English Certificate**
Samstag, 10.05.14
3130 09.00-12.00 English for Socializing and Small Talk!

Juni 2014

Samstag, 07.06.14
3129 10.00-17.00 English for Accounting
Montag, 30.06.14
3330 18.00-19.30 Italienisch f.d. Sommerurlaub
3331 19.30-21.00 italienisch f.d. Sommerurlaub

Juli 2014

Samstag, 12.07.14
3040H 08.30-17.30 Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer
3040H/1 08.30-17.30 Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer
Freitag, 18.07.14
3510 17.00-19.00 Spanisch Last Minute / Anf.

August 2014

Montag, 04.08.14
3050 09.00-12.15 Wirtschaftsdeutsch als Fremdsprache B1/B2
3051 13.00-15.30 Deutsch als Fremdsprache

Ich spreche mit der Welt.
vhs Sprachen

Was lerne ich?

Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1):
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

Hören:	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen:	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen:	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben:	Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2):
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

Hören:	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen:	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen:	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben:	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1):
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

Hören:	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
Sprechen:	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen:	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben:	persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2):
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

Hören:	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen:	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen:	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben:	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1):
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

Hören:	Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen:	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen:	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben:	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

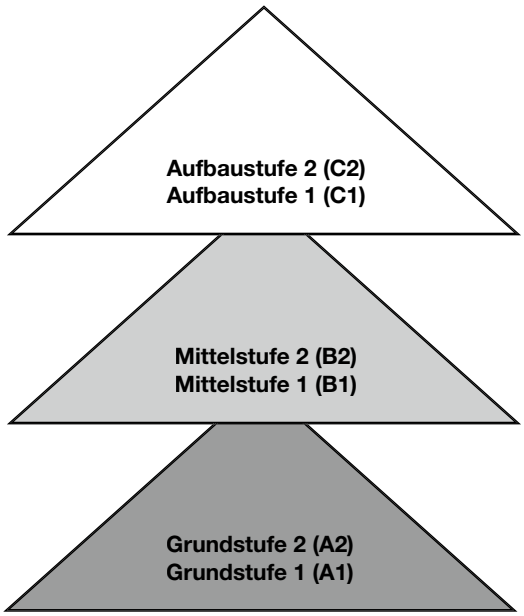
Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2):
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

Hören:	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen:	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen:	jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben:	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Sprachen lernen mit System

Die wichtigste Anlage zu Ihrer Bewerbung
The European Language Certificates Communication & Competence
Nutzen Sie die Chance! Machen Sie jetzt das Europa-Sprachenzertifikat
The European Language Certificates Communication & Competence
Ein Europäisches Sprachenzertifikat bürgt für Qualität:
Sein Leistungsniveau wurde vom Europarat definiert. Ob in Mailand, in Madrid, in München, in Paris – wo immer Ihr Arbeitgeber seinen Sitz hat: überall ist Ihre Sprachkompetenz gleich hoch angesehen.

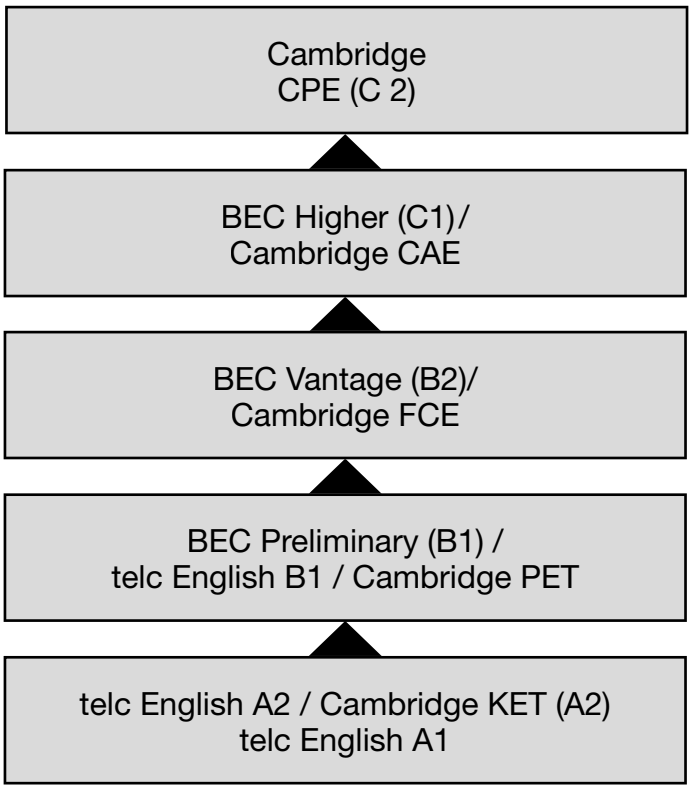


Englisch
Prüfungen im Fachbereich Englisch

Kooperationspartner für Prüfungen:

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

www.cambridge-exams.de
Local Examinations Center: Cambridge Institut
Hildegardstraße 8
80539 München
Tel. 089-2211115
E-Mail:
info@cambridgeinstitut.de
www.cambridgeinstitut.de



Kooperationspartner für Prüfungen:

telc LANGUAGE TESTS

telc GmbH
Wächtersbacher Str. 83
D-60386 Frankfurt am Main
Tel.: 069-956246-0
www.sprachenzertifikate.de

telc English A1 / telc English A2
Der Test kann gegen Ende der Grundstufe 1 bzw. 2 abgelegt werden. Der Termin wird vom Kurs bestimmt. Die Prüfung bestätigt Ihnen, sich in Alltagssituationen behaupten und einfache Gespräche führen zu können, auch die Fähigkeit, gesprochene und geschriebene Texte im wesentlichen zu verstehen.
Prüfungsgebühr telc A1: ca. € 50,00
Prüfungsgebühr telc A2: ca. € 75,00

BEC Preliminary (B1)/ telc English B1/Cambridge PET/
Diese Prüfungen können Ende der Mittelstufe 1 abgelegt werden. Sprachniveau: flüssige und konkrete Ausdrucksweise in Alltagssituationen; Verstehen der Hauptpunkte vertrauter Themen bei klarer Standardsprache; Bewältigen der meisten Situationen auf Reisen im Sprachgebiet; Berichten über Erfahrungen und Ereignisse mit kurzer Begründung und Erklärung.
Schwierigkeitsgrad: ca. Mittlere-Reife-Kenntnisse
Prüfungsgebühr B1: ca. € 105,00 – € 145,00

BEC Vantage (B2) / Cambridge First Certificate (FCE)
Die Prüfungen der University of Cambridge werden weltweit jeweils im Frühjahr und Herbst durchgeführt. Sprachniveau: Verstehen der Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen; Verstehen von Fachdiskussionen im eigenen Spezialgebiet; spontane und fließende Verständigung, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist; klarer und detaillierter Ausdruck zu einem breiten Themenspektrum; Erläutern eines Standpunktes zu einer aktuellen Frage und Benennen der Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten.
Schwierigkeitsgrad: ca. FOS/Abitur
Prüfungsgebühr B2: ca. € 185,00

BEC Higher (C1)/ Cambridge in Advanced English (CAE)
Diese Prüfungen sind Abschlussqualifikationen auf hohem Niveau: Verstehen eines breiten Spektrums anspruchsvoller, längerer Texte und Erfassen impliziter Bedeutungen; spontaner und fließender Ausdruck, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten zu suchen; wirksamer und flexibler Gebrauch der Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium; strukturierte und ausführliche Äußerung zu komplexen Sachverhalten unter angemessener Verwendung verschiedener Mittel zur Textverknüpfung.
Schwierigkeitsgrad: ca. Abiturniveau Leistungskurs Englisch oder mindestens 7 Jahre Schulenglisch
Prüfungsgebühr C1: ca. € 195,00

Cambridge Certificate of Proficiency (C2)
Diese Prüfung ist die schwierigste, die von der University of Cambridge angeboten wird. Das Certificate of Proviciency wird von britischen Universitäten als Voraussetzung zum Studium anerkannt. Im Schwierigkeitsgrad entspricht die Prüfung in etwa der Universitäts-Zwischenprüfung in der Anglistik. Der Besitz des Certificate of Proviciency kann von bestimmten Prüfungsanforderungen der Universität befreien.
Prüfungsgebühr: C2: ca. € 185,00

Sprachen
Sprachen und Verständigung

IN DER WELT ZU HAUSE

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.
Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule.
Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE

Deutsche Gebärdensprache der Gehörlosen 3010 NEU

Grundkurs am Abend

Kelly Staudt

In diesem Grundkurs wird in die Deutsche Gebärdensprache (DGS) und ihre Grammatik eingeführt und anhand von Gesprächssituationen des Alltags geübt.
Durch Körpersprache, Mimik und natürliche Gebärdenzeichen wird die grundlegende visuelle nonverbale Kommunikation aufgezeigt. Der Kurs gibt Einblick in das Leben und in die Kultur der Gehörlosen.
Das Angebot ist gedacht für alle Bezugspersonen von hörbehinderten Kindern und Erwachsenen - für Eltern, Erzieher, Studenten – und für alle, die Interesse am Kontakt zu gehörlosen Menschen haben.

Termine:	***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 25.6.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer:	***12 Abende – 1 x wöchentlich***
Gebühr:	***€ 143,00 Kleingruppe 4-5 Tn. € 125,00 ab 6 Tn. zzgl. Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache I – (Margit Hillenmeyer) € 15,00***

VHS-Hinweis
Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

ALPHABETISIERUNG

Deutsch Alphabetisierung 3020

Förderung durch den Europäischen Sozialfond und Freistaat Bayern
80 Unterrichtsstunden – am Vormittag

Es werden die Grundlagen des Lesens und Schreibens geübt: Das Alphabet, Buchstabenverbindungen, Wörter und Sätze (schriftlich und mündlich). Es werden Wortschatz und Redemittel für das alltägliche Leben und den Anfang im Beruf vermittelt und eingeübt. Parallel dazu wird die erforderliche Grammatik unterrichtet. Themen: Kennenlernen und Sich vorstellen, Berufe, Unterrichtsutensilien, Essen, Kochen und Einkaufen, Freizeit, Kleidung.

Einstufung:	***Mittwoch, 12.2.2014, 8.30 Uhr, Stadtplatz 2, Raum OG1***
Termine:	***Mittwoch, 26.2. - Mittwoch, 4.6.2014, 14.00 – 16.00 Uhr***
Dauer:	***34 Nachmittage – 3x wöchentlich Montag, Mittwoch, Freitag 80 Unterrichtsstunden; mind. 5/max. 9 Tn***
Ort:	***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG1 (Eingang 1)***
Gebühr:	***€ 96,00 (= € 1,20 pro 45 Min.) Lehrbuch kostenfrei: Von A-Z Alphabetisierungskurs (Klett-Verlag)***

DEUTSCH

DEUTSCH Grundstufe:
(ca. 360-540 UE à 45 Min.)
Möglicher Abschluss (A2):
Grundbaustein-Prüfung (TELC)

Grundstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Die Volkshochschule Moosburg akzeptiert

„Berechtigungsscheine zur Teilnahme am Integrationskurs“

Berechtigungsscheine werden ausgestellt durch die Ausländerbehörde oder durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.
Wir informieren Sie gerne!
Die VHS ist berechtigt, Integrationskurse für das Bundesamt abzuhalten.
Integrationskurse gliedern sich in:

Basismodul 1 – 3 (300 UE)
Aufbaumodul 1 – 3 (300 UE)
Orientierungskurs (60 UE)

maximal bis zum Erreichen der Niveaustufe B1

Einstufungstest vor Teilnahme erforderlich!

Die Einstufung wird von einer vom Bundesamt zugelassene Lehrkraft vorgenommen!

Terminabsprache: Tel. 08761-7225-11

Sprachen
Sprachen und Verständigung

DEUTSCHUNTERRICHT

Normales Lerntempo – 600 Sprachunterrichtsstunden schließen mit der Niveaustufe B1 ab.
Pro Modul sind ca. 5 Lektionen im Kursbuch vorgesehen. Diese werden durch Zusatzmaterial ergänzt.

Lehrwerke	ISBN-NR	Verlag:
Lagune 1	978-3-19-011624-9	Hueber
Schritte plus 1	978-3-19-001911-3	Hueber
Schritte plus 2	978-3-19-001912-0	Hueber
Schritte plus 3	978-3-19-001913-7	Hueber
Schritte plus 4	978-3-19-001914-4	Hueber
Schritte plus 5	978-3-19-001915-1	Hueber
Schritte plus 6	978-3-19-001916-8	Hueber

Einstufungsberatung Deutsch für Sprach- und Integrationskurse auf Anfrage, Tel. 08761/7225-11

Vor der Anmeldung zu einem Sprach- und Integrationskurse müssen Sie an einer Einstufungsberatung teilnehmen, die von fachkundigen, vom Bundesamt zugelassenen Lehrkräften durchgeführt wird.

DEUTSCHUNTERRICHT
SPRACH- UND INTEGRATIONSKURSE

Grundstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Basismodul 1 (100 UE)

Deutsch für Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte plus 1 (Hueber-Verlag) ISBN 978-3-19-001911-3

Gebühr: ***EUR 300,00 pro Modul (monatliche Ratenzahlung möglich) ermäßigte Gebühr für Integrationskursteilnehmer: EUR 120,00; mind. 10 Tn. (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 1,20 pro Unterrichtsstunde)***

Deutsch für Anfänger/innen **3040A**

(Basismodul 1) – am Vormittag

Cornelia Schönlau / Erna Bogner

Termine: ***Montag, 6.10. – Freitag, 14.11.2014, 8.30-11.45 Uhr***
5 x wöchentlich – Montag bis Freitag
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Vormittage***

Deutsch für Anfänger/innen **3040A/1**

(Basismodul 1) – am Nachmittag

Cornelia Schönlau

Termine: ***Montag, 6.10. – Freitag, 14.11.2014, 12.30-15.45 Uhr***
5 x wöchentlich – Montag bis Freitag
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Nachmittage***

Basismodul 2 (100 UE)

Deutsch (Basismodul 2)

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen A1/1

Lehrbuch: Schritte plus 2 (Hueber-Verlag) ISBN 978-3-19-001912-0

Gebühr: ***EUR 300,00 pro Modul (monatliche Ratenzahlung möglich) ermäßigte Gebühr für Integrationskursteilnehmer: EUR 120,00; mind. 10 Tn. (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 1,20 pro Unterrichtsstunde)***

Deutsch (Basismodul 2) **3040B**

am Vormittag

Cornelia Schönlau / Erna Bogner

Termine: ***Montag, 17.11.2014 – Freitag, 19.12.2014, 8.30 - 11.45 Uhr***
5 x wöchentlich – Montag bis Freitag
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Vormittage***

Deutsch (Basismodul 2) **3040B/1**

am Nachmittag

Cornelia Schönlau

Termine: ***Montag, 17.11.2014 – Freitag, 19.12.2014, 12.30 - 15.45 Uhr***
5 x wöchentlich – Montag bis Freitag
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Nachmittage***

Grundstufe 2
(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

Basismodul 3 (100 UE)

Deutsch (Basismodul 3)

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen A1/2

Lehrbuch: Schritte plus 3 (Hueber-Verlag) ISBN 978-3-19-001913-7

Gebühr: ***EUR 300,00 pro Modul (monatliche Ratenzahlung möglich) ermäßigte Gebühr für Integrationskursteilnehmer: EUR 120,00; mind. 10 Tn. (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 1,20 pro Unterrichtsstunde)***

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Deutsch (Basismodul 3) 3040C

am Vormittag

Cornelia Schönlau / Erna Bogner

Termine: ***Donnerstag, 9.1. - Mittwoch, 12.2.2014, 8.30 - 11.45 Uhr, 5 x wöchentlich – Montag bis Freitag***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Vormittage***

Deutsch (Basismodul 3) 3040C/1

am Abend

Cornelia Schönlau

Termine: ***Montag, 10.2. - Samstag, 5.4.2014, Montag und Donnerstag jeweils von 18-21 Uhr / Samstag von 9-13.45 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***22 Abende***

Deutsch (Basismodul 3) 3040C/2

am Nachmittag

Cornelia Schönlau

Termine: ***Donnerstag, 9.1. - Mittwoch, 12.2.2014, 12.30 - 15.45 Uhr, 5 x wöchentlich – Montag bis Freitag***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Nachmittage***

Aufbaumodul 1 (100 UE)

Deutsch (Aufbaumodul 1)

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen A2/1

Lehrbuch: Schritte plus 4 (Hueber-Verlag) ISBN 978-3-19-001914-4

Gebühr: ***EUR 300,00 pro Modul (monatliche Ratenzahlung möglich) ermäßigte Gebühr für Integrationskursteilnehmer: EUR 120,00; mind. 10 Tn. (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 1,20 pro Unterrichtsstunde)***

Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D

am Vormittag

Cornelia Schönlau / Erna Bogner

Termine: ***Donnerstag, 13.2. - Mittwoch, 26.3.2014, 8.30 - 11.45 Uhr, 5 x wöchentlich – Montag bis Freitag***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Vormittage***

Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D/1

am Abend

Cornelia Schönlau

Termine: ***Montag, 7.4. - Mittwoch, 25.6.2014, Montag und Donnerstag jeweils von 18-21 Uhr / Samstag von 9-13.45 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***22 Abende***

Deutsch (Aufbaumodul 1) 3040D/2

am Nachmittag

Cornelia Schönlau

Termine: ***Donnerstag, 13.2. - Mittwoch, 26.3.2014, 12.30 - 15.45 Uhr, 5 x wöchentlich – Montag bis Freitag***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Nachmittage***

→ Mittelstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)

Aufbaumodul 2 (100 UE)

Deutsch (Aufbaumodul 2)

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen A2/2

Lehrbuch: Schritte plus 5 (Hueber-Verlag) ISBN 978-3-19-001915-1

Gebühr: ***EUR 300,00 pro Modul (monatliche Ratenzahlung möglich) ermäßigte Gebühr für Integrationskursteilnehmer: EUR 120,00; mind. 10 Tn. (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 1,20 pro Unterrichtsstunde)***

Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E

am Vormittag

Cornelia Schönlau / Erna Bogner

Termine: ***Donnerstag, 27.3. - Donnerstag, 15.5.2014, 8.30 - 11.45 Uhr, 5 x wöchentlich – Montag bis Freitag***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Vormittage***

Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E/1

am Abend

Cornelia Schönlau

Termine: ***Samstag, 28.6. - Samstag, 4.10.2014, Montag und Donnerstag jeweils von 18-21 Uhr / Samstag von 9-13.45 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***22 Abende***

Deutsch (Aufbaumodul 2) 3040E/2

am Nachmittag

Cornelia Schönlau

Termine: ***Donnerstag, 27.3. - Donnerstag, 15.5.2014, 12.30 - 15.45 Uhr, 5 x wöchentlich – Montag bis Freitag***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Nachmittage***

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Aufbaumodul 3 (100 UE)

Deutsch (Aufbaumodul 3)

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen B1/1

Lehrbuch: Schritte plus 6 (Hueber-Verlag) ISBN 978-3-19-001916-8

Gebühr: ***EUR 300,00 pro Modul (monatliche Ratenzahlung möglich) ermäßigte Gebühr für Integrationskursteilnehmer: EUR 120,00; mind. 10 Tn. (entspricht einem Eigenanteil für Integrationsteilnehmerinnen von € 1,20 pro Unterrichtsstunde)***

Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F

am Vormittag

Cornelia Schönlau / Erna Bogner

Termine: ***Freitag, 16.5. - Freitag, 26.7.2014, 8.30 - 11.45 Uhr 5 x wöchentlich – Montag bis Freitag***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Vormittage***

Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F/1

am Abend

Cornelia Schönlau

Termine: ***Montag, 6.10. - Montag, 1.12.2014 Montag und Donnerstag jeweils von 18-21 Uhr / Samstag von 9-13.45 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***22 Abende***

Deutsch (Aufbaumodul 3) 3040F/2

am Nachmittag

Cornelia Schönlau

Termine: ***Freitag, 16.5. - Freitag, 26.7.2014, 8.30 - 11.45 Uhr 5 x wöchentlich – Montag bis Freitag***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***25 Vormittage***

→ **Deutsch-Test für Zuwanderer**
(Europäischer Referenzrahmen: A2/B1 Niveau)

Deutsch-Test für Zuwanderer 3040H

Prüfung Sprachniveau B1

Anmeldeschluss: 2.6.2014

Termin: ***Samstag, 12.7.2014, 9 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Albinstr. 16, Raum 3***
Prüfungsgebühr: ***EUR 120,00 (für Selbstzahler)***

Deutsch-Test für Zuwanderer 3040H/1

Prüfung Sprachniveau B1

Anmeldeschluss: 5.11.2014

Termin: ***Samstag, 6.12.2014, 9 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Albinstr. 16, Raum 3***
Prüfungsgebühr: ***EUR 120,00 (für Selbstzahler)***

→ **Orientierungsstufe**
(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)

Orientierungsstufe (60 UE)

Deutsch

Staatsbürgerkunde für Integrationskursteilnehmer/innen
Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse der Niveaustufe B1

Cornelia Schönlau / Erna Bogner

Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse der Niveaustufe B1
Gebühr Integrationskursteilnehmer: EUR 72,00; mind. 10 Tn.
Der Orientierungskurs ist das letzte Modul des Integrationskurses und schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Die Teilnehmer/innen erfahren in diesem Kurs Wissenswertes über Rechtsordnung, Geschichte, Kultur und Leben in Deutschland

Deutsch – Orientierungsstufe 3040G

Kurs am Nachmittag
Abschlusstest „Leben in Deutschland“

Termin: ***Montag, 4.7. – Donnerstag, 25.7.2014, 8.30 - 11.45 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***15 Vormittage – täglich Montag bis Freitag***

Deutsch – Orientierungsstufe 3040G

Kurs am Nachmittag
Abschlusstest „Leben in Deutschland“

Termin: ***Montag, 4.7. – Donnerstag, 25.7.2014, 12.30 - 15.45 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 1)***
Dauer: ***15 Nachmittage – täglich Montag bis Freitag***

Deutsch (Orientierungskurs) 3040G/1

Kurs am Abend
Abschlusstest „Leben in Deutschland“

Termin: ***Donnerstag, 8.1.2015 - Donnerstag, 5.2.2015 Montag und Donnerstag jeweils von 18-21 Uhr / Samstag von 9-13.45 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***13 Abende gebührenfrei (mit Integrationskursberechtigung)***

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Test „Leben in Deutschland“
(Abschluss Orientierungskurs)

Test „Leben in Deutschland“ 3040H/3

Anmeldeschluss: 25.06.2014

Termin: ***Samstag, 27.7.2014, 9 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***für Selbstzahler: € 25,00***

Test „Leben in Deutschland“ 3040H/4

Anmeldeschluss: 15.12.2014

Termin: ***Samstag, 7.2.2015, 9 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG6***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***für Selbstzahler: € 25,00***

Mittelstufe 2
(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)

Wirtschaftsdeutsch als Fremdsprache – B1 / B2 3050

am Vormittag

Cornelia Schönlau

Sie haben schon ausreichende Deutschkenntnisse (mindestens B1), um in Deutschland zu arbeiten. Sie möchten Ihre berufsbezogenen Kenntnisse noch erweitern oder sich beruflich verändern? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre schriftlichen und mündlichen Fertigkeiten für das Berufs- und Geschäftsleben. Kurze Präsentationen und Übungen zur Geschäftskorrespondenz geben Ihnen eine sichere sprachliche Basis für Ihre nächsten beruflichen Schritte.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

Termine: ***Montag, 4.8. - Freitag, 29.8.2014, 9 - 12.15 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Dauer: ***täglich Montag bis Freitag - 19 Vormittage***
Gebühr: ***€ 250,00; mind. 8/max. 12 Tn***

Deutsch als Fremdsprache – Intensiv B1/B2 3051

Intensivkurs – auch für Pflegekräfte geeignet!
am Nachmittag

Cornelia Schönlau

Sie haben Grundkenntnisse in Deutsch und möchten diese verbessern? In diesem Intensivkurs verbessern Sie Ihre Sprechfertigkeit und Ihren Wortschatz. Aktuelle Texte sollen zur Diskussion anregen.

Termine: ***Montag, 4.8.2014, 13 - 15.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Dauer: ***täglich Montag bis Freitag - 9 Nachmittage***
Gebühr: ***€ 120,00; mind. 8/max. 12 Tn***

EINBÜRGERUNGSTEST

Einbürgerungstest 3070

Einbürgerungsbewerber müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen **Anmeldeschluss: 27.2.2014** (Anmeldung nur persönlich möglich! Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs Moosburg)

Termin: ***Mittwoch, 9.4.2014, 14 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1 (Eingang 1)***
Prüfungsgebühr: ***EUR 25,00***

ENGLISCH

Einstufungsberatung für
alle Englischkurse:
Donnerstag, 20.02.2014, 18–20 Uhr
Freitag, 21.02.2014, 17–19 Uhr
Stadtpltz 2, Raum EG 1
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Die KursleiterInnen werden anwesend sein, um Sie bei der Wahl des richtigen Sprachkurses zu unterstützen

ENGLISCH Grundstufe:
(ca. 180-270 UE à 45 Min.)
Möglicher Abschluss:
Grundstufe 1: Telc English A1
Grundstufe 2: Telc English A2
Cambridge English Test (KET)

Grundstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Englisch für Anfänger/innen 3101

am frühen Abend

Alexandra Fritzsche

Lehrbuch: English Network Now A1 (starter) - Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-526-51911-9 (bitte das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstag besorgen!)

Termine: ***Mittwoch, 2.4. - Mittwoch, 16.7.2014,***
17.15 - 18.30 Uhr
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10 (Eingang 2)***
Dauer: ***12 Abende – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 95,00 ab 6 Tn

Englisch für Anfänger/innen 3102

am Nachmittag

Christine Gabriel

Ein Anfängerkurs für Sprachlern-Ungeübte
Wenn Sie noch keine Erfahrungen im Sprachenlernen mitbringen – dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben! Ganz langsam

Sprachen
Sprachen und Verständigung

wird die Dozentin Sie an die Grundlagen des Fremdsprachenlernens heranführen. Praktische Übungen, die Sie dann auch wirklich umsetzen können, helfen Ihnen dabei. Herzlich Willkommen – welcome!
Lehrbuch: English Network Now A1 (starter) – Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-526-51911-9 (bitte das Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstag besorgen!)

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 23.6.2014, 15.30 - 17 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
Dauer: *13 Nachmittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 4- 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Englisch 50+ mit Blooming Late 3103

für reine Anfänger/innen - am Vormittag

Katja Keller

Möchten Sie mit uns Englisch lernen von Anfang an? Dann kommen Sie zu uns – wir lernen mit viel Spaß und in netter Atmosphäre Englisch, damit Sie sich bei Ihrem nächsten Auslandsaufenthalt verständigen können. Wenn Sie sich unserem Kurs anschließen, werden Sie bald in der Lage sein, viel über sich selbst, über Ihre Familie und über Ihre Heimat zu erzählen – auf Englisch!
Grundlage dieser Kurse ist die Lehrwerkreihe „Blooming Late". Die Bücher sind so aufgebaut, dass von Beginn an viel gesprochen wird und wenig Grammatikregel gelernt werden müssen. Jede Lektion enthält einen Dialog zwischen zwei Damen, einer Deutschen, Sigrid, und einer Engländerin, Diana, die sich während eines Urlaubs kennen lernen. Das Lehrbuch begeistert durch die lebenslustigen und witzigen Dialoge und Zeichnung der Autorin Elizabeth Grünbaum.
Lehrbuch: Blooming Late (Grünbaum Verlag)
ISBN 978-3-931006-00-6 - bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.7.2014, 10 - 11.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
Dauer: *12 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 95,00 ab 6 Tn

English Network Now A1 (starter), ab Lektion 3 3104

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen – am Vormittag

Katja Keller

Sie haben mit dem Englisch lernen gerade erst angefangen? Dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Hier können Sie anfangen, Englisch zu lernen oder dort fortzusetzen, wo Sie unterbrochen haben. Durch praxisrelevante Themen und das Einüben der Aussprache und Betonung von Anfang an, können auch lernungewohnte Teilnehmer/innen schon nach kurzer Zeit erfolgreich auf Englisch kommunizieren.
Lehrmaterial: Schreibzeug, English Network Now A1 (starter) – Langenscheidt-Verlag
ISBN 978-3-526-51911-9

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 8.30 - 10 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
Dauer: *13 Vormittage*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

English Network Now A1 (starter), ab Lektion 4 3105

am Abend

Herta Brydon

Ich möchte Sie gerne zu unserem Englischkurs einladen!
Sie haben vor langer Zeit Englischkenntnisse erworben, aber schon fast alles vergessen?
Starten Sie mit diesem Kurs nochmals durch! Die gesprochene Sprache steht bei diesem Kurs im Mittelpunkt, nebenbei lernen bzw. wiederholen wir die Grammatik. Ich freue mich darauf, Ihnen mit viel Spaß und Freude die englische Sprache zu vermitteln!
Lehrbuch: English Network Now A1 (starter) - Langenscheidt-Verlag ISBN 978-3-526-51911-9

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 18.00 - 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

English Network Now A1, ab Lektion 1 3106

am Abend

Cara Christians

Als Muttersprachlerin möchte ich gerne meine Sprache vermitteln. Ob Sie Englisch für eine Reise brauchen oder für Ihren Beruf, in unserem Kurs werden Sie lernen „mitzureden". In angemessenem Lerntempo wird Ihnen der Einstieg in die englische Sprache leicht gemacht und damit wird eine gute Grundlage für späteres Weiterlernen geschaffen. Eine Sprache zu lernen macht Spaß, probieren Sie es aus!
Lehrbuch: English Network Now A1 (starter) - Langenscheidt-Verlag ISBN 978-3-526-51911-9

Termine: *Dienstag, 18.3. - Dienstag, 8.7.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

English Network Now A1, ab Lektion 1 3107

am Vormittag

Christine Gabriel

Sie möchten Ihre Englischvorkenntnisse grundlegend auf leichter Niveaustufe auffrischen oder weiter ausbauen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Lehrbuch: English Network Now A1 (Langenscheidt-Verlag)
ISBN 978-3-526-51921-8 – bitte Lehrbuch erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 10.30 - 12 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Sprachen
Sprachen und Verständigung

English Network Now A1, ab Lektion 4 3108

am Abend

Alexandra Fritzsche

Sie möchten Ihre Englischvorkenntnisse grundlegend auf leichter Niveaustufe auffrischen oder weiter ausbauen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Lehrbuch: Lehrbuch: English Network Now A1 (Langenscheidt-Verlag) ISBN 978-3-526-51921-8

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 17.30 - 18.45 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 113,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 88,00 ab 6 Tn

Englisch 50+ Blooming Well 3109

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – am Vormittag

Katja Keller

Wenn Sie bereits Englisch-Vorkenntnisse mitbringen und Schritt für Schritt im Kreise Gleichgesinnter die englische Sprache lernen möchten, wir machen weiter mit unserem Lehrbuch Blooming Well. Spielerisch englisch lernen ohne Eile aber mit viel Gelegenheit zum Sprechen und vor allem mit viel Spaß! Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie bitte vor der Anmeldung unsere kostenlose Einstufungsberatung!
Mitzubringen: Collegeblock DIN A 4 kariert, Lineal 30 cm, Bleistift, Spitzer und Radiergummi
Lehrbuch: Blooming Well (Grünbaum Verlag) ISBN 978-3-931006-03-7

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 8.30 - 10 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Grundstufe 2
(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

English Network Now A2.1, ab Lektion 1 3110

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen – am Abend

Cara Christians

Möchten Sie bei einer Muttersprachlerin Ihre Englischsprachkenntnisse grundlegend auffrischen? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Kurs. Lassen Sie sich von den aktuellen und interessanten Themen im Lehrwerk begeistern. Das oberste Lernziel ist die sichere Kommunikation und der selbstständige Umgang mit der Sprache.
Lehrbuch: English Network Now A2.1 (Langenscheidt-Verlag) ISBN 978-3-526-51931-7

Termine: *Dienstag, 18.3. - Dienstag, 8.7.2014, 18 - 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Englisch 50+ mit Blooming Now 3111

+ Easy conversation in the morning
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen – am Vormittag

Katja Keller

A2 Niveau des Europäischen Referenzrahmens
In diesem Kurs lernen wir weiterhin in entspannter Atmosphäre mit den Blooming Late Büchern. Wir sprechen über englische Traditionen und Lebensweisen. Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, es werden keine neuen Grammatikregeln erlernt. Come in and talk, learn, laugh with us!
Mitzubringen: Collegeblock DIN A 4 kariert, Lineal 30 cm, Bleistift, Radiergummi und Spitzer
Blooming Now (Grünbaum Verlag), ab Lektion 24 ISBN 978-3-931006-06-8

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 10 - 11.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Headway A2, ab Lektion 7 3112

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen – am Vormittag

Debbie Borthwick

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse weiter ausbauen? Und vor allem in einer netten Atmosphäre und einem angenehmen Tempo lernen? Die einfache Gegenwart (Present Simple) und die einfache Vergangenheit (Past Simple) sind Ihnen bekannt, in der richtigen Anwendung der beiden Zeiten sind Sie sich jedoch noch nicht ganz sicher. Macht nichts! Wir lernen Neues und üben Altes. Bei uns steht das Sprechen im Vordergrund und Spass beim Lernen möchten wir auch haben. Machen Sie bei uns mit! Einsteiger sind herzlich willkommen. Come and join us!
Lehrbuch: Headway A2 (Cornelsen Verlag)
ISBN 978-0-19-471649-9

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.7.2014, 9 - 10.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1*
Dauer: *12 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 95,00 ab 6 Tn

English Network 2, ab Lektion 6 3113

am Abend

Christine Gabriel

Teilnehmer/innen, die ihre länger zurückliegenden Englischkenntnisse auf Niveaustufe A2/1 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: English Network 2 New Edition (Langenscheidt-Verlag) ISBN 978-3-526-50429-0

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 18.30 - 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 4- 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

English Network Now A2.2, ab Lektion 1 3114

am Abend

Janina Feucht, geb. Donga

Sie haben früher schon etwas Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse nun weiter ausbauen? Das Lehrbuch „English Network Now A2.1“ wiederholt und vertieft Ihre Grundlagenkenntnisse. Unser Lernziel ist Spaß an der englischen Sprache und sichere Kommunikation. Die Sprache wird praxistauglich und authentisch vermittelt, kleine Anekdoten aus Landeskultur und Literatur sorgen für Auflockerung. Bitte nutzen Sie unsere kostenlose Einstufungsberatung.
Lehrbuch: English Network Now A2.2 (Langenscheidt-Verlag)
ISBN 978-3-526-51941-6

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Termine: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 18 - 19.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***13 Abende – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 103,00 ab 6 Tn

A New Start (A2), ab Lektion 4 — 3115

Englisch Auffrischungskurs – am Abend

Herta Brydon

Eine super Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse wieder aufzufrischen! Alle Themen sind sehr interessant und behandeln alle englischsprachigen Länder der Erde. Wir wiederholen die Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Das Sprechen üben wir in Rollenspielen und Diskussionen. Sie werden sehen - es macht Spaß!
Lehrbuch: A New Start A2 (Cornelsen-Verlag) ISBN 978-3-464-20034-6

Termine: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 24.6.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***12 Abende – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 95,00 ab 6 Tn

English Unlimited (A2), ab Lektion 9 — 3116

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen – am Vormittag

Saskia Poppendieck

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auf A2-Niveau weiter ausbauen? Wir vertiefen die nötige Grammatik und üben gezielt das Gespräch in verschiedenen Alltagssituationen. Wir freuen uns darauf, wenn Sie gemeinsam mit uns weiterlernen! Welcome to our English class.
Lerntempo: langsam
Lehrbuch: English Unlimited A2 - Deutsche Ausgabe (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-539903-7

Termine: ***Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 8.30 - 10 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***
Dauer: ***13 Vormittage – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 103,00 ab 6 Tn

English Network 3, ab Lektion 4 — 3117

am Abend

Alexandra Fritzsche

Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse auf Niveaustufe A2 auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: English Network 3 New Edition (Langenscheidt-Verlag) ISBN 978-3-526-50431-3

Termine: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 18 - 19.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10 (Eingang 2)***
Dauer: ***13 Abende – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 103,00 ab 6 Tn

Focus on English — 3118

am Vormittag

Christine Gabriel

Vorkenntnisse: Englischgrundkenntnisse
Verreisen Sie gerne? Möglicherweise haben Sie Familie oder Freunde im Ausland! Oder möchten Sie durch ein neues Hobby nette Leute kennenlernen oder einfach Ihr Gedächtnis weiterhin fit halten?!
Dieser Kurs erweitert Ihre bereits vorhandenen Grundkenntnisse in Englisch, in lockerer Atmosphäre. Wir greifen Alltagsthemen und aktuelle Tagesgeschehen im Unterricht auf, grammatikalische Schwerpunkte, sofern sie in den Sprechsituationen vorkommen, werden wiederholt. Redewendungen, die Sie beim Verreisen gut gebrauchen können, üben wir ebenfalls.

Termine: ***Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 9 - 10.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2***
Dauer: ***13 Vormittage – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 103,00 ab 6 Tn

ENGLISCH Mittelstufe:

(ca. 180-270 UE à 45 Min.)
Möglicher Abschluss:
Mittelstufe 1: Telc English B1
Cambridge Preliminary English Test (PET)
Mittelstufe 2: Cambridge First Certificate in English (FCE)

Mittelstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)

English Connection, ab Lektion 4 — 3119

+ Spotlight – am Abend

Alexandra Fritzsche

A2/B1 Niveau des Europäischen Referenzrahmens
Der Stress ist vorbei! Ohne Zeitdruck, in netter Atmosphäre wollen wir Englisch lernen.
Lehrbuch: English Network Connection (Langenscheidt-Verlag) ISBN 978-3-526-50448-1

Termine: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 18 - 19.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10 (Eingang 2)***
Dauer: ***13 Abende – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 103,00 ab 6 Tn

A New Start (B1), ab Lektion 6/7 — 3120

Englisch Auffrischungskurs – am Abend

Cara Christians

Is your English a little bit rusty? Dies ist ein Kurs für Interessierte, die Ihre Englischkenntnisse schnell auffrischen möchten. Anhand von interessanten, leichten Texten verbessern wir Wortschatz und Grammatik. Hauptziel ist es trotzdem die kommunikativen Fähigkeiten optimal zu nutzen. „A New Start“ awaits you!
Lehrbuch: A New Start B1 (Cornelsen-Verlag) ISBN 978-3-464-20239-5

Termine: ***Donnerstag, 20.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 18 - 19.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***12 Abende – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 95,00 ab 6 Tn

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Global (Pre-Intermediate), ab Lektion 6 3121

Conversation und English Refresher Course B1 – am Abend

Saskia Poppendieck

B1 – Niveau des Europäischen Referenzrahmens
Vorkenntnisse: ca. 4–5 Jahre Schulenglisch o. ä.
„English makes the globe go round". Das neue Lehrwerk „Global" setzt seinen Schwerpunkt auf Kommunikation und lädt nicht nur zum Lernen, sondern auch zum Schmökern ein. Global ist das ideale Lehrwerk für offene Teilnehmer, deren Ziele die Erweiterung des Wortschatzes und das Gespräch sind. Die nötige Grammatik lernen Sie so ganz nebenbei. Come to our class and join our conversations!
Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung unsere kostenlose Einstufungsberatung!
Lehrbuch: Global Pre-Intermediate (Hueber-Verlag)
ISBN 978-3-19-232980-7

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 19 - 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG11 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Power Wortschatz, Grammatik, Conversation 3122

+ Spotlight / Auffrischungskurs – am Abend

Alexandra Fritzsche

A2/B1 – Niveau des europäischen Referenzrahmens
In diesem Auffrischungskurs liegt der Blick auf den besonderen Eigenschaften des gesprochenen Englisch, den Gesprächstaktiken und den nützlichen Redewendungen. Ziel des Kurses ist die Befähigung zum flüssigen Sprechen, zur Wortschatzerweiterung und die Vermittlung der Kerngrammatik.
Bitte besuchen Sie vor der Anmeldung unsere kostenlose Einstufungsberatung!
This brush up course will practise speech-tactics and useful phrases. We will improve your skills in fluency, vocabulary and grammar.
Lehrbuch: Power-Wortschatz Englisch (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-107909-3

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 18.45 - 20.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Fit für die Mittelstufe B1 3123

+ conversation + Spotlight + Grammar – am Abend

Christine Simeth

B1 – Niveau des europäischen Referenzrahmens
This course is for adults who want to learn to communicate quickly and effectively in today´s world. Vocabulary and grammar are given equal importance and there is a strong focus on listening and speaking in social situations. Come and join us. I am looking forward to seeing you in my class.

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG11 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Mittelstufe 2
(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)

face2face – Upper-Intermediate, ab Lektion 3 3124

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen – am Abend

Katja Keller

B1/B2 Niveau des Europäischen Referenzrahmens
In this course we will talk about everyday situations, travel, work, plans. We will discuss grammar where necessary. Let's talk and have fun while learning English!
Lehrbuch: face2face - Upper-intermediate 2nd edition (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-540079-5 und 978-3-12-540080-1; Schreibzeug

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 2.7.2014, 18.45 - 20.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

New focus on using English (B2) 3125

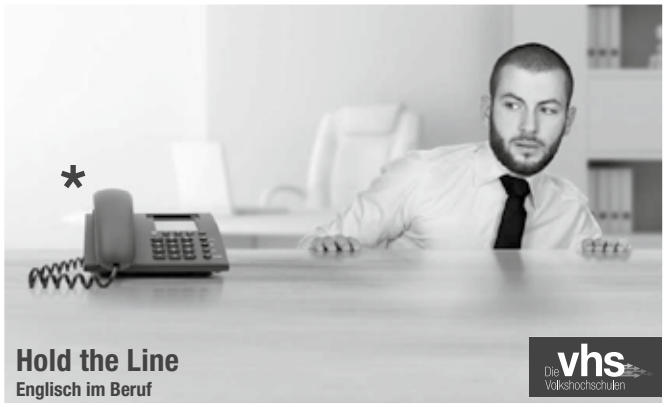
Kleingruppe am Abend

Waltraud Nagel

B2 – Niveau des europäischen Referenzrahmens
Aufbauend auf die gesamte Englisch Grammatik in ihren Grundzügen, werden wir mit dem modernen Lehrwerk „face2face - Upper-intermediate" Ihre Englischkenntnisse festigen und weiter ausbauen. Zusätzlich zum Lehrbuch werden Texte gelesen und besprochen.
Lehrbuch: face2face – Upper-intermediate (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-539744-6

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 14.5.2014, 18.30 - 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *8 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 128,00 Kleingruppe*

ENGLISCH FÜR DEN BERUF



Sprachen

Sprachen und Verständigung

Business English (A2) 3126

Herta Brydon

A2-Niveau des Europäischen Referenzrahmens
Vorkenntnisse: Allgemeinsprachliche Englischkenntnisse (ca. 4 Jahre Schulenglisch oder Vergleichbares)
Möchten Sie Ihrer beruflichen Karriere Aufwind geben und Ihr Englisch auf Wirtschaftsniveau bringen? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation und so werden Sie in angenehmer Atmosphäre lernen, sich im englischsprachigen Geschäftsleben richtig auszudrücken. Der vorhandene Wortschatz und die Grammatik werden dabei gefestigt und erweitert, Ihre schriftliche Ausdrucksfähigkeit wird verbessert. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Das Lehrbuch wird am 1. Kursabend bekanntgegeben!

Termine: *Freitag, 21.3. – Freitag, 6.6.2014, 18 – 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *10 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 103,00 mind. 5/max. 10 Tn.*

English for Business and General Communication 3127

für alle Branchen – Lehrmaterial: Business Spotlight

B1-Niveau des Europäischen Referenzrahmens (Mittelstufe 1)
Alexandra Fritzsche

Vorkenntnisse: ca. 4–5 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Englisch-Kenntnisse
Schwerpunkt dieses Kurses ist die mündliche Kommunikation im Beruf sowie informelle Gespräche
Topics: - general business life; - cultural difference; - general conversation
You'll take a lot. Do you want to join us?
Lehrbuch: Power-Wortschatz Englisch (Hueber-Verlag) ISBN 978-3-19-107909-3; Schreibmaterial, Kosten für ca. 2 x Business Spotlight ca. EUR 10,– (Sammelbestellung im Kurs)

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 2.7.2014, 18.30 - 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

English for Emails 3128

(Kleingruppe)

Christine Gabriel

Vorkenntnisse: ca. 4–5 Jahre Schulenglisch o. ä.
Wider dem schlechten Stil beim e-mail Schreiben in englischer Sprache. Die absolut notwendigen Grundlagen, die korrekt verwendeten Floskeln – und dieses kurz und höflich auf den Punkt gebracht. Unterschiede innerhalb verschiedener Länder werden ebenso erläutert wie das praktische Üben im Schreiben von englischen e-mails selbst.
In diesem Kurs erhalten Sie ein intensives Training in einer Kleingruppe.
(Mittagspause 1 Std.)
Lehrbuch: English for Emails (Cornelsen-Verlag)
ISBN 978-3-464-20347-7 + Dictionary

Termin: *Samstag, 3.5.2014, 10 - 17 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 85,00; Kleingruppe 2-3 Tn.*
€ 64,00 ab 4 Tn.

English for Accounting 3129 NEU

(Kleingruppe)

Christine Gabriel

Vorkenntnisse: ca. 4–5 Jahre Schulenglisch o. ä.
Fachbezogenes Englisch für Rechnungswesen (Buchführung + Controlling). U. a. gibt die Dozentin auch Informationen zu Unterschieden zwischen Großbritannien und USA. Praktische Übungen runden dieses Tagesseminar ab.
In diesem Kurs erhalten Sie ein intensives Training in einer Kleingruppe.
(Mittagspause 1 Std.)
Lehrbuch: English for Accounting (Cornelsen-Verlag)
ISBN 978-3-464-20480-1 + Dictionary

Termin: *Samstag, 7.6.2014, 10 - 17 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 85,00; Kleingruppe 2-3 Tn.*
€ 64,00 ab 4 Tn.

English for Socializing and Small Talk! 3130 NEU

(Kleingruppe)

Herta Brydon

A2/B1 Niveau des Europäischen Referenzrahmens
Vorkenntnisse: ca. 4–5 Jahre Schulenglisch o. ä.
A short course for practising this important topic in business. We will learn how to introduce yourself, welcome and entertain visitors, getting acquainted, eating out, talking about your company and networking at a trade fair. Learn the importance of small talk! All this with a lot of role plays and many more occasions to speak.
Lehrbuch: English for Socializing and Small Talk, Cornelsen, ISBN-Nr. 978-3-464-20156-5

Termine: *Samstag, 10.5.2014, 9 - 12 Uhr/*
Samstag, 17.5.2014, 9 - 12 Uhr
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG11 (Eingang 2)*
Gebühr: *€ 85,00; Kleingruppe 2-3 Tn.*
€ 64,00 ab 4 Tn.

Business Benchmark, ab Lektion 13 3131

+ Conversation
B2- Niveau des Europäischen Referenzrahmens

Cara Christians

Vorkenntnisse: ca. 5–6 Jahre Schulenglisch
This course not only gives you the opportunity to improve your writing and grammar skills, but also the chance to take part in role-plays reflecting everday workplace situations. But that's not all! By popular request, we hold a conversation class every 2 weeks exploring many topics of interest such as different cultures, the environment, up-to-date news' topics, etc. Well, what are you waiting for? Make it your business to come along!
Bitte nutzen Sie vor der Anmeldung die Einstufungsberatung.
Lehrbuch: Business Benchmark - Upper Intermediate 2nd Edition (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-540316-1 - bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

Termine: *Donnerstag, 20.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *12 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 95,00 ab 6 Tn

Sprachen
Sprachen und Verständigung

CONVERSATION

Good afternoon - Practice makes perfect 3132

am Abend – Lehrmaterial: freie Texte

Brigitte Forster

B1 bis B2- Niveau des Europäischen Referenzrahmens (Mittelstufe 2)
In our lively group we read and discuss topics of general interest, which will give you the chance to improve your vocabulary and grammar skills. I am looking forward to seeing you in my course!

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 2.7.2014, 17 - 18.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Good morning – 9 o'clock talk 3133

Conversation for advanced learners
am Vormittag – Lehrmaterial: freie Texte

Herta Brydon

B2 – Niveau des Europäischen Referenzrahmens (Mittelstufe 2)
9 o'clock talk is a conversation class designed for those who already have a good command of spoken English, grammar and vocabulary but who want to improve their existing skills.
The course aims at improving conversation skills by learning usefull expressions and vocabulary. The topics discussed are based on everyday issues and other areas of personal interest: sport, holidays, work, the environment etc.
Grammar and other areas of weakness are revised as required. A willingness to exchange ideas and work in small groups is a must.
Mitzubringen: Schreibzeug, Lexikon, gute Laune!
Lehrmaterial: freie Texte

Termine: *Donnerstag, 27.2. - Donnerstag, 5.6.2014, 9 - 10.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2*
Dauer: *10 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 103,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 80,00 ab 6 Tn

Let's keep talking! 3134

A conversation course for upper-intermediate and above – am Abend

Debbie Borthwick

B2/1 bis C1– Niveau des Europäischer Referenzrahmens (Aufbaustufe 1)
Would you like to practise and improve your spoken English with a native speaker from England? Then come along for an opportunity to chat about and discuss a variety of topics. As well as open discussion for the whole group we also work in small groups so that everyone gets a chance to speak. Suggestions for topics are always most welcome.
Kein Unterricht am 19.12.2013

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 5.6.2014, 19.15 - 20.45 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *9 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 95,00 (5 Tn.)*
€ 75,00 (ab 6 Tn.)

Darina Kelly-Biersack, Dip.CoT(TESOL)
Geboren und aufgewachsenen bin ich in Galway/Irland. Nach meinem Marketingstudium in Dublin bin ich durch meinen deutschen Mann nach Bayern gekommen. In München habe ich eine Ausbildung als Krankenschwester abgeschlossen. Seit 1997 unterrichte ich als freiberufliche Dozentin Englisch, Wirtschaftsenglisch und Englisch für Bürokommunikation. Zusätzlich habe ich ein „Advanced Diploma of Educational Studies" am College of Teachers in England erworben. Seit mehreren Jahren bereite ich auf das Business English Certificate der University of Cambridge in Lehrgängen und in Firmenschulungen erfolgreich vor.

BUSINESS ENGLISH CERTIFICATE

Europäisches Sprachenzertifikate der University of Cambridge

Zertifizierte Lehrgänge

Business English Certificate – BEC

BEC Preliminary– B1-Niveau
BEC Vantage – B2-Niveau
BEC Higher – C1-Niveau

wahlweise je nach Vorkenntnissen der Teilnehmer/innen

„Business English Certificate (BEC) Level B1, Level B2 or Level C1" of the University of Cambridge is a professionally oriented qualification in English. It is aimed at those who already have several years of English, just below Mittlere Reife – B1 (or just below Abitur - B2 or C1) level, and who now wish to refresh and build up their language competence for the workplace.
Topic areas include: office routine, social contacts, travel and meetings, telephoning and giving/taking messages , e-mails and so on. You will be intensively prepared for the B1 (B2) Certificate examination which will take place at the Cambridge Institut in June 2015. Successful candidates will be awarded a widely recognised qualification which will be of invaluable use in advancing their careers.
Sie haben Ihre Englisch-Kenntnisse vor nicht zu langer Zeit erworben und möchten in naher Zukunft das europäische Sprachenzertifikat der University of Cambridge „Business English Certificate (BEC) Level B1, Level B2 bzw. Level C1" erwerben. Wir trainieren intensiv die vier prüfungsrelevanten Situationen Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen und vertiefen Grammatik.

Abschluss: Europäisches Sprachenzertifikat „Business English Certificate (BEC) Level B1, B2 oder C1"; die Prüfung findet im Juni 2015 am Cambridge Institut in München statt.

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Prüfungsgebühr:
B1 Niveau EUR 145,00 (Änderungen vorbehalten)
B2 Niveau EUR 185,00 (Änderungen vorbehalten)
C1 Niveau EUR 200,00 (Änderungen vorbehalten)
Die Teilnahme am Lehrgang verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Prüfung.

Einstufungstest:
Durch einen kleinen Einstufungstest (Dauer: ca. 15 Minuten) können Sie vor Lehrgangsbeginn den Stand Ihrer Englischkenntnisse ermitteln lassen.

Lehrbuch:
Stufe B1 **Intelligent Business Pre-Intermediate, 978-1-4082-5600-8**
Stufe B2 **Intelligent Business Intermediate, 978-1-4082-5599-5**
Stufe C1 **Intelligent Business upper-Intermediate, 978-1-4082-5601-5**
Die Teilnehmer/innen erhalten das Lehrbuch zu Lehrgangsbeginn

Informationsveranstaltung

„Business English Certificate“

Freitag, 9. Mai 2014, 19 Uhr

Ort: Stadtplatz 2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)

An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes über den Lehrgangsverlauf, Unterrichtsmaterial und Abschluss. Durch einen kleinen Einstufungstest (Dauer: ca. 15 Minuten) können Sie den Stand Ihrer Englischkenntnisse ermitteln lassen.

Anmeldung erforderlich, VHS, Tel. 0 87 61/72 25-0

Business English Certificate

B1/B2-Niveau des Europäischen Referenzrahmens

Darina Kelly-Biersack

Gebühr: € 595,00; mind. 6/max. 11 Tn
Kursgebühr inkl. Lehrbuch
(Ratenzahlung möglich 7 Raten á EUR 85,00)

Prüfungsgebühr: ***€ 145,00 - € 185,00 (Änderungen des Cambridge Instituts vorbehalten)***

Business English Certificate 3141

B1-Niveau des Europäischen Referenzrahmens

Termine: ***Montag, 3.11.2014 - Montag, 11.5.2015 Montag von 19-20.30 Uhr/Samstag von 9.30-14.30 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG1 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***22 x Montag / 6 x Samstag (lt. Lehrplan)***

Business English Certificate 3142

B2-Niveau des Europäischen Referenzrahmens

Darina Kelly-Biersack

Termin: ***Dienstag, 4.11.2014 – Samstag, 16.5.2015 Dienstag von 19-20.30 Uhr/Samstag von 9.30-14.30 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG1 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***22 x Dienstage / 6 x Samstag (lt. Lehrplan)***

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH Grundstufe:
(ca. 180-270 UE à 45 Min.)
Möglicher Abschluss:
Grundstufe 1: Telc Français A1
Grundstufe 2: Telc Français A2

Grundstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Französisch für Anfänger/innen 3200

am Vormittag

Ilka Jonkov

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur und Sie möchten diese Sprache einfach von Anfang an lernen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.
Lehrbuch: On y va! Band A1
ISBN 978-3-19-003325-6 und 978-3-19-113325-2 Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!

Termine: ***Donnerstag, 20.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 9 - 10.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG11***
Dauer: ***12 Vormittage – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 95,00 ab 6 Tn

Französisch für Anfänger/innen 3201

am Abend

Barbara Aschenbrenner

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur? Sie wollen Ihre Französischkenntnisse für den Urlaub auffrischen oder die Sprache einfach von Anfang an lernen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.
Lehrbuch: On y va! Band A1
ISBN 978-3-19-003325-6 und 978-3-19-113325-2 Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!

Termine: ***Mittwoch, 19.3. – Mittwoch, 2.7.2014, 18.30-20 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***12 Abende – 1 x wöchentlich***
Gebühr: ***€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 95,00 ab 6 Tn

VHS-Hinweis

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein muss.

Sprachen
Sprachen und Verständigung

On y va! Band A1, ab Lektion 3 — 3202

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen – am Abend

Fruzsina Csomane Lörinczi

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur? Sie wollen Ihre leichten Französischvorkenntnisse für den Urlaub auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.
Lehrbuch: On y va! Band A1
ISBN 978-3-19-003325-6 und 978-3-19-113325-2 Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 18 - 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *12 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 123,00 (4-5 Tn.) € 95,00 ab 6 Tn.*

On y va! Band A1, ab Lektion 5 — 3203

am Vormittag

Fruzsina Csomane Lörinczi

In diesem Kurs werden Sie Ihre Vorkenntnisse in der französischen Sprache weiter ausbauen. Sie lernen sich vorzustellen und Informationen zu erfragen. Reisen, Freizeit, Familie, Arbeit und Alltag sind die Themen, die mit der entsprechenden Grammatik vermittelt werden. Bienvenue chez nous!
Lehrbuch: On y va! Band A1
ISBN 978-3-19-003325-6 und 978-3-19-113325-2

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 26.6.2014, 9.30 - 11 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
Dauer: *10 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 136,00 Kleingruppe*

Couleurs de France neu 1, Lektion 10 — 3204

Ingolf von Pressentin

Sie haben Spaß und Interesse an der französischen Sprache und Kultur? Sie wollen Ihre Französischvorkenntnisse für den Urlaub auffrischen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.
Lehrbuch: Couleurs de France neu 1 (Langenscheidt-Verlag)
ISBN 978-3-468-45441-7

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 17.30 - 19 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn € 103,00 ab 6 Tn*

Grundstufe 2
(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

Französisch Auffrischung und leichte Konversation — 3205

am Abend (14-tägig)

Barbara Aschenbrenner

Sie haben vor nicht allzu langer Zeit Französischkenntnisse der Grundstufe A2 (z. B. Couleurs de France neu 2 oder On y va! Bd. 2) erworben. In diesem Kurs werden wir das Gelernte der Niveausstufe 2 wiederholen und festigen. Der Spaß am Sprechen wird in diesem Kurs auch nicht zu kurz kommen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Der Kursrhythmus ist 14-tägig!
Lehrbuch: On y va! Band B1 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-003354-6

Termine: *Dienstag, 18.2./Dienstag, 18.3./Dienstag, 1.4./ Dienstag, 29.4./Dienstag, 13.5./Dienstag, 27.5./ Dienstag, 24.6./Dienstag, 8.7.2014, 19 - 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *8 Abende (14tägig)*
Gebühr: *€ 85,00 Kleingruppe 5 Tn € 69,00 ab 6 Tn*

FRANZÖSISCH Mittelstufe:
(ca. 180-270 UE à 45 Min.)
Möglicher Abschluss:
Mittelstufe 1: Telc Français B1

Mittelstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)

Lektüre: „Tödliches Rendezvous“ — 3206

+ Grammatik + Konversation – am Nachmittag

Fruzsina Csomane Lörinczi

B1-Niveau des Europäischen Referenzrahmens
In diesem Semester werden wir wichtige Grammatikthemen anhand von vielfältigen Übungen wiederholen. Gleichzeitig wird das freie Sprechen geübt. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu einem sicheren Sprachgebrauch hinzuführen. Bienvenue chez nous!
Mitzubringen: Lektüre „Tödliches Rendezvous (Compact-Verlag)

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 14 - 15.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn € 103,00 ab 6 Tn*

Conversation, lecture et répétition de grammaire — 3207

am Abend

Ingolf von Pressentin

Approfondir vos connaissances de la langue française, pouvoir participer à une conversation, travailler aussi la grammaire dans une ambiance décontractée, tels sont les buts de ce cours. N’hésitez pas!
Lehrbuch: Couleurs de France 2 - blanc (Langenscheidt-Verlag)
ISBN-Nr. 978-3-468-45511-7

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 19 - 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 4-5 Tn. € 103,00 ab 6 Tn.*

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Rendez-vous 2 (Nouvelle Édition) 3208

+ conversation – am Vormittag

Barbara Aschenbrenner

Soyez courageux et participez!
Lehrbuch: Rendez-vous 2 (Nouvelle Édition) (Cornelsen-Verlag)
ISBN-Nr. 978-3-464-07907-2

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 10.15 - 11.45 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
Dauer: *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 4-5 Tn. € 103,00 ab 6 Tn.*

CONVERSATION

Conversation facile 3209

cours de français

Henrike Klein

Un plus pour: répétition grammaticale, lecture, analyse des textes authentiques, entraînement auditif et enfin des jeux qui vous feront parler et rire.

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 27.5.2014, 18.30 - 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *10 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 105,00 Kleingruppe 4-5 Tn. € 80,00 ab 6 Tn*

FRANZÖSISCH SPEZIAL

Mutter- oder Vater-Kind Konversationskurs 3210

Französisch am Vormittag

Ilka Jonkov

Sie haben Französischvorkenntnisse, die Sie gerne auffrischen möchten? Sie haben noch ein kleines Kind vormittags zu Hause? Dann sind Sie in unserer Gruppe genau richtig! An diesem Vormittag wollen wir Ihr Französisch wieder aktivieren, indem wir zunächst in der Elternrunde uns themenbezogen auf französisch unterhalten, während die Kleinen spielen, herumkrabbeln, oder nur zuhören. Anschließend wollen wir uns Kind bezogen auf Französisch beschäftigen, sei es mit Kinderliedern oder Spielen. Wir werden an Ihre individuellen Vorkenntnisse anknüpfen und einige Ihrer verlorengeglaubten Vokabeln wiederholen. Neugierig auf dieses Konzept? Alors: bienvenue!
Mitzubringen: bequeme Kleidung und Decke (um auf Matten in einem großen Turnraum zu sitzen) sowie ein Lieblingsspielzeug Ihres Kindes

Termine: *Donnerstag, 20.3. - Donnerstag, 8.5.2014, 10.30 - 11.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*
Dauer: *5 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 32,00; mind. 4/max. 6 Tn*

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

ITALIENISCH

ITALIENISCH Grundstufe:
(ca. 180-270 UE à 45 Min.)
Möglicher Abschluss:
Grundstufe 1: telc Italiano A1
Grundstufe 2: telc Italiano A2, CELI 1

Grundstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Italienisch für Anfänger/innen 3301

13 x 60 Minuten – am Vormittag

Barbara Bernau

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein, Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevorstehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimischen wenden kann. Willkommen in unserem Anfängerkurs, hier werden Sie die Grundlagen für eine erste Verständnis in Italienisch lernen!
Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag) – Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!!
978-3-12-525580-7

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 4.6.2014, 9 - 10 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*
Dauer: *11 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 114,00 Kleingruppe 4-5 Tn € 89,00 ab 6 Tn*

Italienisch für Anfänger/innen 3302

13 x 60 Minuten – am Nachmittag

Barbara Bernau

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein, Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevorstehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimischen wenden kann. Willkommen in unserem Anfängerkurs, hier werden Sie die Grundlagen für eine erste Verständnis in Italienisch lernen!
Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag) – Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!!
978-3-12-525580-7

Termine: *Freitag, 21.2. - Freitag, 16.5.2014, 16 - 17 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *10 Nachmittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 97,00 Kleingruppe 5 Tn € 75,00 ab 6 Tn*

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
vhs Die Volkshochschulen
Informationen unter: 08761-72250

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Italienisch für Anfänger/innen 3303

am Abend

Barbara Bernau

Auf mediterranes Lebensgefühl, herrliches Essen, alte Kultur, Wein, Sonne, Meer und Strand freut man sich, wenn man an den bevorstehenden Italienurlaub denkt. Wie schön ist es dann noch, wenn man die Speisekarte versteht und sich als Tourist an die Einheimischen wenden kann. Willkommen in unserem Anfängerkurs, hier werden Sie die Grundlagen für eine erste Verständnis in Italienisch lernen!
Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag) – Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!!
978-3-12-525580-7

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 2.6.2014, 18.45 - 19.45 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *11 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 114,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 89,00 ab 6 Tn

Allegro A1, ab Lektion 3 3304

am Abend

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag) – Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!!
978-3-12-525580-7

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 18 - 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6*
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 4-5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Allegro A1, ab Lektion 3 3305

am Abend

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag) – Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!!
978-3-12-525580-7

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6*
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 4-5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Allegro A1, ab Lektion 7 3306

für fortgeschrittene Anfänger/innen – am Vormittag

Stefanie Römer

Sie beherrschen schon die Grundlagen der italienischen Grammatik und können sich in Alltagssituationen bereits verständlich machen.
Dieser Kurs baut auf die bereits gelernten Inhalte wie z. B. Präsens der gängigen Verbformen auf. In dieser Lernphase von Allegro 1 lernen Sie als erste Vergangenheitsform das passato prossimo kennen. Durch Übungen, in denen typische Situationen des täglichen Lebens besprochen und aktiv umgesetzt werden, verbessern Sie ihre Ausdrucksfähigkeit zunehmend. Gleichzeitig wird das grammatikalische Repertoire erweitert und so die Basis für komplexeres Sprechen gefestigt.
Am Ende des Kurses erfassen Sie Inhalte gesprochener und schriftlicher Texte aus realen Alltagssituationen und drücken sich in der Landessprache bereits differenziert aus. Benvenuti!
Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag) ISBN 978-3-12-525580-7

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 10.45 - 12.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*
Dauer: *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 4-5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Grundstufe 2
(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

Allegro A2, Lektion 1 3307

für Fortgeschrittene – am Vormittag

Stefanie Römer

Sie haben schon fundierte Grundkenntnisse in Italienisch und wollen dieses Wissen nun vertiefen.
Neben regelmäßigem grammatikalischen Rückblick auf die bereits behandelten Bereiche aus den vorherigen Lektionen von Allegro beschäftigen wir uns mit weiterführenden Themen aus Band 2. Zusätzlich zu den Übungslektionen vertiefen wir das Sprachverständnis durch die Lektüre verschiedener Texte, so dass Sie schon bald auch komplexere Themen z. B. in Zeitungsartikeln verstehen können. Im Vordergrund steht in diesem Kurs aber auch die aktive Anwendung der italienischen Sprache: durch themenbezogene Diskussionen oder Gruppengespräche haben Sie fortwährend die Gelegenheit, sich auf Italienisch zu unterhalten und so Ihr Können anzuwenden und zu optimieren.
Lehrbuch: Allegro A2 (Klett-Verlag)
978-3-12-525582-1

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 9 - 10.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*
Dauer: *13 Vormittage*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Allegro A2, ab Lektion 7 3308

+ Lektüre + Konversation – 13 x 60 Minuten – am Abend

Barbara Bernau

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti
Lehrbuch: Allegro A2 (Klett-Verlag)
978-3-12-525582-1

Termine: *Montag, 17.2. - Montag, 2.6.2014, 17.45 - 18.45 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 123,00 Kleingruppe 4-5 Tn.*

Allegro A2, ab Lektion 7 3309

+ Lektüre + Konversation - 10 x 60 Minuten – am Nachmittag

Barbara Bernau

Lehrbuch: Allegro A2 (Klett-Verlag)
978-3-12-525582-1

Termine: *Freitag, 21.2. - Freitag, 16.5.2014, 15 - 16 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *10 Nachmittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 89,00 ab 6 Tn.*
€ 97,00; Kleingruppe 5 Tn.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Allegro A2, ab Lektion 6 — 3310

13 x 90 Minuten – am Abend

Sie können sich ohne Probleme zu Themen des alltäglichen Lebens auf Italienisch äußern, folgen einfacheren Alltagsgesprächen mühelos und verstehen einfachere Originaltexte aus Literatur und Presse. Nun wollen Sie sich noch differenzierter ausdrücken und auch komplexere Strukturen beherrschen.
Zusätzlich zu den Übungslektionen aus Allegro 2 werden wir – in Absprache mit den Teilnehmern- das Sprachverständnis durch die Lektüre verschiedener Texte vertiefen und bestimmte grammatikalische Themen vertiefen, so dass Sie schon bald auch komplexere literarische Texte oder Presse- und Sachtexte mühelos lesen werden.
Lehrbuch: Allegro A2 (Klett-Verlag)
978-3-12-525582-1

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 19 - 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG11 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

ITALIENISCH Mittelstufe:

(ca. 180-270 UE à 45 Min.)
Möglicher Abschluss:
Mittelstufe 1: Telc Italiano B1, CELI 2

Mittelstufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: B1 Niveau)

Corso di ripetizione — 3311

+ Konversation + Lektüre + Zeitschrift „Adesso“ –
13 x 60 Minuten am Vormittag

Barbara Bernau

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/Innen, die bereits den 2. Band eines Lehrwerkes abgeschlossen haben und die erworbenen Kenntnisse wiederholen möchten.

Termine: *Mittwoch, 19.2. - Mittwoch, 4.6.2014, 8 - 9 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 156,00 Kleingruppe*

Espresso 3 – Wiederholungskurs — 3312

+ Lektüre + Konversation + Zeitung „Leggere“
13 x 90 Minuten – am Abend

Barbara Bernau
Lehrbuch: Espresso 3 (Hueber-Verlag)
ISBN 978-3-19-005349-9

Termine: *Mittwoch, 19.2. - Mittwoch, 4.6.2014, 18.15 - 19.45 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 156,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 119,00 ab 6 Tn

Mittelstufe 2

(Europäischer Referenzrahmen: B2 Niveau)

Espresso 3 – Wiederholungskurs (B2-Niveau) — 3313

+ Lektüre + Konversation – 10 x 60 Minuten – am Vormittag

Barbara Bernau

Niveaustufe B2 – des europäischen Referenzrahmens
Lehrbuch: Espresso 3 (Hueber-Verlag)
ISBN 978-3-19-005349-9

Termine: *Montag, 17.2. - Montag, 12.5.2014, 11 - 12 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *10 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 175,00 Kleingruppe*

Allegro Bd. 3 - Wiederholung — 3314

+Lektüre + Konversation + Zeitung „Leggere“
13 x 60 Minuten – am Vormittag

Barbara Bernau

Niveaustufe B2 – des europäischen Referenzrahmens
für fortgeschrittene Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Allegro Bd. 3 (Klett-Verlag)
978-3-12-525584-5

Termine: *Mittwoch, 19.2. - Mittwoch, 4.6.2014, 12.15 - 13.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 156,00 Kleingruppe*

ITALIENISCH Aufbaustufe:

(ca. 180-270 UE à 45 Min.)

Aufbaustufe 1

(Europäischer Referenzrahmen: C1 Niveau)

Allora, Andiamo 3 – Wiederholungskurs — 3315

+ Zeitung „Leggere“ + Konversation + Lektüre
13 x 60 Minuten am Vormittag

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Allora, Andiamo Bd. 3 (Langenscheidt-Verlag)
ISBN 978-3-468-48321-9

Termine: *Mittwoch, 19.2. - Mittwoch, 4.6.2014, 10 - 11 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Vormittage*
Gebühr: *€ 156,00 Kleingruppe*

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Corso di ripetizione 3316

+ Lektüre+Konversation+ Zeitschrift „Adesso“
13 x 75 Minuten am Abend

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Termine: *Montag, 17.2. - Montag, 2.6.2014, 19.45 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 156,00 Kleingruppe 4 Tn*

Espresso 3 – Wiederholungskurs 3317

+ Konversation + Zeitschrift „Adesso“
10 x 60 Minuten am Abend

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Espresso 3 (Hueber-Verlag)
ISBN 978-3-19-005349-9

Termine: *Freitag, 21.2. - Freitag, 16.5.2014, 18 - 19 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *10 Abende*
Gebühr: *€ 175,00 Kleingruppe*

Espresso 3 – Wiederholungskurs 3318

+ Zeitschrift „Adesso“ + Konversation + Lektüre
10 x 60 Minuten am Nachmittag

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des eurpäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen
Lehrbuch: Espresso 3 (Hueber-Verlag)
ISBN 978-3-19-005349-9

Termine: *Freitag, 21.2. - Freitag, 16.5.2014, 17 - 18 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *10 Nachmittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 175,00 Kleingruppe*

Espresso 3 – Wiederholungskurs 3319

+ Lektüre + Konversation + Zeitung „Leggere“
13 x 90 Minuten – am Vormittag

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen
In diesem Kurs werden wir die gesamte Grammatik noch einmal wiederholen.
Lehrbuch: Espresso 3 (Hueber-Verlag)
ISBN 978-3-19-005349-9

Termine: *Montag, 17.2. - Montag, 2.6.2014, 9.30 - 11 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 169,00 Kleingruppe 4 Tn*
€ 156,00; ab 5 Teilnehmer

Un corso per rinfrescare l‘italiano 3320

+ Konversation + Zeitschrift „Adesso“ + Lektüre
13 x 90 Minuten - am Abend

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen

Termine: *Mittwoch, 19.2. - Mittwoch, 4.6.2014, 19.45 - 21.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 169,00 Kleingruppe 4 Tn*
€ 156,00; 5 Tn

Un corso per rinfrescare l‘italiano (C1) 3321

+ Konversation + Zeitung „Leggere“ + Lektüre
13 x 75 Minuten – am Vormittag

Barbara Bernau

für sehr fortgeschrittene Teilnehmer/innen
Niveaustufe C1 des Europäischen Referenzrahmens

Termine: *Mittwoch, 19.2. - Mittwoch, 4.6.2014, 11 - 12.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Vormittage*
Gebühr: *€ 156,00 Kleingruppe 4 Tn*
€ 139,00; 5 Tn

Un corso per rinfrescare l‘italiano 3322

+ Lektüre + Zeitschrift „Adesso“ + Konversation
13 x 60 Minuten am Vormittag

Barbara Bernau

Niveaustufe C1 – des europäischen Referenzrahmens
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit mittels Lektüre und Konversationsübungen Ihre Sprechfähigkeit zu verbessern. Wichtige grammatikalische Schwerpunkte werden wiederholt.

Termine: *Montag, 17.2. - Montag, 2.6.2014, 8.30 - 9.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Vormittage – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 156,00 Kleingruppe*

ITALIENISCH SPEZIAL

Italienisch für den Sommerurlaub 3330

für reine Anfänger/innen – Intensivkurs

Barbara Bernau

In diesem 4-wöchigen Intensivkurs werden Sie die wichtigsten Italienischkenntnisse für den kommenden Sommerurlaub erlernen.
Kopierkosten sind in der Kursgebühr enthalten!

Termine: *Montag, 30.6. – Mittwoch, 23.7.2014, 18 - 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *8 Abende – 2 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 114,00 bei 4 Teilnehmer*
€ 96,00 bei 5 Teilnehmer
€ 75,00 ab 6 Teilnehmer

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Italienisch für den Sommerurlaub II 3331

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – Intensivkurs

Barbara Bernau

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse aus einem beliebigen italienischen Lehrbuch, entspricht ca. 3 Semester vhs-Kurse o. ä.
In diesem Intensivkurs werden Sie Ihre Italienischkenntnisse vertiefen und einiges Neues hinzulernen, um für den nächsten Urlaub noch besser gerüstet zu sein.

Termine: *Montag, 30.6. – Mittwoch, 23.7.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *8 Abende – 2 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 57,-; mind. 4/max. 8 Tn*

SPANISCH

SPANISCH Grundstufe:
(ca. 180-270 UE à 45 Min.)
Möglicher Abschluss:
Grundstufe 1: Telc Español A1
Grundstufe 2: Telc Español A2

Grundstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: A1 Niveau)

Spanisch für Anfänger/innen 3501

am früher Abend

Christine Gabriel

Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett-Verlag) ISBN-Nr. 978-3-12-514906-9 - Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 17 - 18.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 x – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Spanisch für Anfänger/innen 3502

am Abend

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Ist Ihr nächstes Reiseziel Spanien? Dann wäre es doch schön, gut gerüstet, d. h. mit Anfangskenntnissen in Spanisch die Reise anzutreten. Ein Minimum an Sprachkenntnissen wird am Urlaubsort immer mit Freude aufgenommen. In diesem Abendkurs werden wir in freundlicher und lockerer Atmosphäre lernen und viel sprechen. Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett-Verlag) ISBN-Nr. 978-3-12-514954-0 - Lehrbuch bitte erst nach dem 1. Kursabend besorgen!

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.7.2014, 18.30 - 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *12 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 95,00 ab 6 Tn

Caminos neu A1, ab Lektion 3 3503

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen – am Abend

Monica Maria Esther Ramirez Del lo Sciuto

Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett-Verlag)
ISBN-Nr. 978-3-12-514954-0

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 19 - 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Caminos neu 1, ab Lektion 8 3504

am Abend

Christine Gabriel

Lehrbuch: Caminos neu 1 (Klett-Verlag)
ISBN-Nr. 978-3-12-514906-9

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 20 - 21.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Grundstufe 2
(Europäischer Referenzrahmen: A2 Niveau)

Caminos neu A2, ab Lektion 1 3505

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen – am Abend

Jaquelin Ledezma-Sullcata

Lehrbuch: Caminos neu A2 (Klett-Verlag)
ISBN-Nr. 978-3-12-514956-4

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 26.6.2014, 18.30 - 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *10 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 136,00 Kleingruppe*

Caminos neu A2, ab Lektion 1 3506

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen – am Abend

Ignacio Ramon Saldana Bravo

In diesem Spanischkurs werden wir das Sprechen üben, zusätzlich zum Lehrbuch eine Lektüre lesen und mit Grammatikübungen, gezielt Ihre Spanischkenntnisse erweitern. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.
Lehrbuch: Caminos neu A2 (Klett-Verlag)
ISBN-Nr. 978-3-12-514956-4

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 18.30 - 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Sprachen
Sprachen und Verständigung

SPANISCH Mittelstufe:
(ca. 180-270 UE à 45 Min.)
Möglicher Abschluss:
Mittelstufe 1: Telc Español B1
Diploma de Español –
Nivel Inicial (Instituto Cervantes)

Caminos neu B1, ab Lektion 1 — 3507

am Abend

Jaquelin Ledezma-Sullcata

Wenn Sie schon über Vorkenntnisse der spanischen Sprache verfügen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Anhand vieler Sprachübungen lernen Sie in kurzer Zeit über sich zu sprechen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.
Lehrbuch: Caminos neu B1 (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-514958-8

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 17 - 18.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

Caminos neu B1, ab Lektion 11 — 3508

+ Konversation – am Abend

Monica Bauer

Para aquellos que quieren seguir adentrándose en el mundo del castellano y que no se cansan con los ejercicios para practicar los temas específicos del idioma en un ambiente alegre y de confianza.
Lehrbuch: Caminos neu B1 (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-514958-8

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 9.7.2014, 19 - 20.30 Uhr*
Am Mi. 30.04.2014 fällt der Unterricht aus!
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

CONVERSACIÓN

Curso de conversación — 3509

am Abende

Ignacio Ramon Saldana Bravo

Vorkenntnisse: ca. 3 Bände einer Lehrwerksreihe z. B. Caminos neu B1
Este curso está dirigido a ti que deseas poner en práctica todo lo aprendido. En este curso vamos a repasar estructuras gramaticales y vocabulario de los niveles A1,A2 y B1. (verbos regulares e irregulares en presente, pretérito perfecto/ indefinido/imperfecto, gerundios, imperativos, subjuntivo, etc); así como también leeremos novelas, textos, revistas, traduciremos textos y también practicaremos la comprensión auditiva y la expresión oral.
Lehrbuch: Eli Illustrierter Wortschaft Spanisch (Klett-Verlag)
ISBN 978-3-12-534464-8

Termine: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 26.6.2014, 20 - 21.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *10 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 136,00 Kleingruppe*

SPANISCH SPEZIAL

Spanisch Last Minute — 3510

Christine Gabriel

Ist Ihr Reiseziel demnächst Spanien? Dann wäre es doch schön, gut gerüstet, d. h. mit Anfangskenntnissen in Spanisch die Reise anzutreten. In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Redewendungen, die für Ihren Urlaub wichtig sind:
– Sich vorstellen; – Nach dem Weg fragen; – In Restaurants, Cafes oder Bars etwas bestellen;
– Zimmer zu reservieren; – Einkäufe tätigen !Bienvenidos!
Durch das in diesem Kompaktkurs verwendeten Lehrbuch „Caminos neu 1“ haben Sie die Möglichkeit im kommenden Herbstsemester in einem entsprechenden Kurs weiter zu lernen.
Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett-Verlag)
ISBN-Nr. 978-3-12-514954-0

Termine: *Freitag, 18.7.2014, 17 - 19 Uhr/Montag, 21.7.2014, 18 - 19 Uhr/Mittwoch, 23.7.2014, 18 - 19 Uhr/ Freitag, 25.7.2014, 17 - 19 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 79,00; mind. 3/max. 5 Tn*

CHINESISCH

Chinesisch — 3610

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Limin Sun

Chinesisch ist die älteste Sprache, die heute noch gesprochen wird. In unserer globalisierten Welt wird Chinesisch eine immer wichtigere Rolle einnehmen. Ob im Geschäfts-, Medizin- oder Kulturbereich sind chinesische Sprachkenntnisse jetzt schon von Vorteil. Keine Bange, um Ihnen die Einführung zu erleichtern, unterrichte ich u. a. Pinyin, d. h. Chinesisch in lateinischen Buchstaben.
Wenn Sie schon geringe Chinesisch-Vorkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier lernen wir Redewendungen für den Alltag. Wissenswertes über Land und Leute ist ebenfalls Bestandteil dieses Kurses.
Lehrbuch wird am 1. Kursabend bekanntgegeben!

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG10 (Eingang 2)*
Dauer: *13 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 103,00 ab 6 Tn

VHS-Hinweis

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein muss.

Sprachen
Sprachen und Verständigung

RUMÄNISCH

Rumänisch für Anfänger/innen 3620

ohne Vorkenntnisse (Kleingruppe)

Georg Veress

Rumänisch – diese östlichste der romanischen Sprachen, ist am nächsten mit dem Italienischen verwandt. Deutlich erkennbar sind auch slawische, ungarische, türkische und sogar deutsche Einflüsse.
Dieser Sprachkurs richtet sich an Kursteilnehmer/innen, die noch keine Vorkenntisse der rumänischen Sprache besitzen. Für Lernende mit Spanisch-, Italienisch- oder Französischkenntnissen wird es ein Spaziergang!
In angenehmer Atmosphäre lernen Sie Alltagsgespräche zu führen, sowie einfache Texte zu lesen und zu verstehen.
Intensives Üben der Aussprache und das Meistern einfacher grammatikalischer Grundlagen runden unsere Sprachexkursion ins Rumänische ab.
Lehrbuch: Einstieg Rumänisch (Hueber Verlag) ISBN: 978 319 00 54 190

Termine: *Mittwoch, 19.3. - Mittwoch, 2.7.2014, 18 - 19.30 Uhr*
Ort: *Heilpraktikerschule, Raum 1, Münchener Str. 2, 1. Stock*
Dauer: *12 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 123,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 95,00 ab 6 Tn

Rumänisch 3621

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (Kleingruppe)

Georg Veress

Niveaustufe des europäischen Referenzrahmens: Ende A1
Dieser Sprachkurs richtet sich an Kursteilnehmer/innen, die Vorkenntnisse (2 Kurssemester Volkshochschule o. ä.) der rumänischen Sprache besitzen. Für Lernende mit Spanisch-, Italienisch- oder Französischkenntnissen wird es ein Spaziergang!
In angenehmer Atmosphäre lernen Sie Alltagsgespräche zu führen, sowie einfache Texte zu lesen und zu verstehen. Intensives Üben der Aussprache und das Meistern einfacher grammatikalischer Grundlagen runden unsere Sprachexkursion ins Rumänische ab.
Lehrbuch wird am 1. Kursabend bekanntgegeben.

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 28.5.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *Heilpraktikerschule, Raum 1, 1. Stock, Münchener Str. 2*
Dauer: *10 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 136,00 Kleingruppe*

RUSSISCH

Russland ist ein faszinierendes Land mit seiner Sprache und eigener Schrift.
Planen Sie eine Reise nach Russland oder waren Sie vielleicht schon dort und Ihr Interesse für die fremde Sprache wurde geweckt? Haben Sie vielleicht schon früher einmal Russisch gelernt und möchten Ihre Russischkenntnisse auffrischen? Die Russischdozentin Elvira Hackl berät sie gerne: Telefon 08761/8936

Russisch für Anfänger/innen 3630

ohne Vorkenntnisse (Kleingruppe)

Elvira Hackl

Eine neue Sprache und dazu eine ungewohnte Schrift zu lernen, erscheint auf den ersten Blick als eine schwer lösbare Aufgabe. Nur Mut! In diesem Anfängerkurs lernen wir schrittweise das russische Alphabet in Druck- und Schreibschrift, lesen einfache Texte und sprechen leichte Dialoge. Sie werden staunen, wie viel Sie schon nach ein paar Wochen beherrschen werden.
Mitzubringen: 1 Heft liniert für die 2. Klasse; Schreibzeug; das Lehrbuch wird am 1. Kursabend bekanntgegeben!

Termine: *Dienstag, 18.3. - Dienstag, 3.6.2014, 19 - 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *10 Abende - 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 103,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 80,00 ab 6 Tn

ARABISCH

Arabisch – Salam 3640

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Mahmoud Elazzazi

Salam bedeutet Frieden, verkürzt aus arabisch:

AS- SALAMU ALEIKUM السلام عليكم
Dieser Kurs vermittelt modernes Hocharabisch für Alltag, Reisen und Geschäftsbeziehungen und gibt inspirierende Einblicke in die arabischsprachige Welt. Zusätzlich lesen wir kleine Geschichten, die wir vom Arabischen auf die europäische Kultur übertragen werden. Nach diesem Kurs werden Sie:
arabische Wörter und indische Zahlen lesen und schreiben sowie kurze und einfache Texte über Menschen, das Wohnen und Arbeiten lesen und versehen.
Ahlan wa Sahlan (bedeutet willkommen) أهلاً وسهلاً
Das Lehrbuch wird am 1. Kursabend bekanntgegeben!

Termine: *Mittwoch, 19.3. - Mittwoch, 2.7.2014, 19 - 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG11 (Eingang 2)*
Dauer: *12 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€123,00 Kleingruppe 5 Tn*
€ 95,00 ab 6 Tn

LATEIN

Latein für Erwachsene 3701

Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen – am Abend

Barbara Bernau

Haben Sie leichte Vorkenntnisse in der lateinischen Sprache und möchten diese weiter ausbauen? Benötigen Sie Latein z. B. für Ihr Studium oder für zu Hause, um Ihre Kinder beim Lernen zu unterstützen oder Sie möchten diese Sprache einfach aus Interesse und Freude an der römischen Geschichte wieder auffrischen. Grammatik, Wortschatz und kulturhistorischer Hintergrund sollen in angenehmer Atmosphäre, ohne Druck, vermittelt werden.
Lehrbuch: Endlich Zeit für Latein (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-009592-6

Termine: *Mittwoch, 19.2. - Mittwoch, 28.5.2014, 17.15 - 18.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12 (Eingang 2)*
Dauer: *12 Abende – 1 x wöchentlich*
Gebühr: *€ 114,00 Kleingruppe 4-5 Tn*
€ 95,00 ab 6 Tn

Kursleiter/in gesucht

freiberuflich oder nebenberuflich auf Honorarbasis

ab sofort für unsere

Alphabetisierungskurse

Voraussetzung:
Abgeschlossenes Studium und Fortbildung in Alphabetisierung Grundbildung o. ä.

Integrationskurse

Voraussetzung:
Zulassung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge zur Lehrtätigkeit im Integrationskurs
oder
Studium Deutsch als Fremdsprache o. ä.

Auskunft und Bewerbung unter
Telefon 08761 / 7225-0

vhs

Volkshochschule Moosburg e. V.

Stadtplatz 2
85362 Moosburg

Tel. 08761/7225-0
Fax 08761/7225-14

E-Mail:
buero@vhs-moosburg.de
www.vhs-moosburg.de

Einer der leistungsstärksten grafischen Betriebe der Region mit echter Serviceorientierung:

druckhaus kastner

in der KASTNER AG – das medienhaus

Über 100 Mitarbeiter – Qualitäts- und Terminmanagement – Full-Line-Betrieb inkl. Industriebuchbinderei (PUR-Klebebindung), Volllogistik, Lettershop – eigene Softwareentwicklung – Cross-Media: Vernetzung mit allen Medien – Kreativität von Agenturen

Unsere Referenz:
dieses Programmheft der VHS

druckhaus kastner – das medienhaus • Schlosshof 2–6 • 85283 Wolnzach
www.kastner.de • Tel. 08442/9253-0 • Fax 08442/2289 • E-Mail: druckhaus@kastner.de

Termine für Ihre Planung

Gesundheit – Fitness – Tanz – Kosmetik

Februar 2014

Montag, 10.02.14
4311 15.00-16.00 „Locker am Hocker“
4312 16.15-17.15 „Locker am Hocker“
Dienstag, 11.02.14
4313 09.00-10.00 Gymnastik für Senioren

März 2014

Montag, 10.03.14
4025 09.00-10.30 Yoga für Fortgeschrittene
4334 09.30-10.30 PILATES-Fortgeschrittene
4330 10.30-11.30 PILATES-Mittelstufe
4054 10.30-12.00 QiGing der vier Jahreszeiten
4350 18.00-19.00 DanceMix – Fit & Fun
4342 18.30-19.30 Bauch-Beine-Rücken-Po
4361 19.00-20.30 Orientalischer Tanz 9. Sem.
4309 19.00.20.00 Die Brustwirbelsäule
4336 19.30-20.30 PILATES-Mittelstufe
4360 20.30-21.30 Orientalischer Tanz 4. Sem.
Dienstag, 11.03.14
4344 08.30-09.15 Wake-up – Step
4049 09.00-10.30 QiGong
4339 09.15-10.15 Pilates & Co
4023 09.30-11.00 Vinyasa Flow Yoga
4303 17.15-18.15 Wirbelsäulengymnastik
4304 18.15-19.15 Wirbelsäulengymnastik
4338 18.30-19.30 PILATES-Fortgeschrittene
4043 19.00-20.30 Meditation im Alltag
4051 19.00-20.30 QiGong
4305 19.30-21.00 Wirbelsäulengymnastik
4355 19.30-20.30 Zumba®
Mittwoch, 12.03.14
4331 08.30-09.30 PILATES für Anfänger
4306 09.00-10.00 Wirbelsäulengymnastik
4330 09.30-10.30 Kräftigungsflow
4300 10.15-11.15 Bewegungskurs Osteoporose
4053 10.45-12.00 QiGong
4036 18.00-19.30 Slow Yoga Flow
4045 18.30-19.45 TaiChi Peking-Form (24er)
4052 19.00-20.30 QiGong
4040 19.00-20.00 PowerVit-Yoga
4343 19.00-20.00 Bodystyling mit Bändern
4005 10.30-21.30 Die Vollatmung
4020 20.00-21.30 Yoga für Anfänger
4307 20.00-21.00 Wirbelsäule in Balance
4341 20.15-21.15 Emotional Moves
Donnerstag, 13.03.14
4352 09.00-10.00 Zumba®-Fitness
4308 09.00-10.00 Die Brustwirbelsäule
4050 09.00-10.30 QiGong
4335 09.30-10.30 PILATES-Fortgeschrittene
4353 10.30-11.30 Zumba®-Fitness
4333 10.30-11.30 PILATES- Mittelstufe
4340 10.30-11.30 Bodystyling mit Brasils
4351 18.00-19.00 DanceMix – Fit und Fun
4035 18.00-19.30 Hatha-Yoga – Mauern
4028 18.00-19.30 Yoga für Fortgeschrittene
4046 18.30-19.30 *T'ai Chi Ch'uan / Anf.
4337 18.30-19.30 PILATES – Mittelstufe
4362 19.00-20.30 Orientalischer Tanz – Fortg.
4402 19.30-22.00 Schminkschule
4354 19.30-20.30 Zumba®
4047 19.30-20.30 *T'ai Chi Ch'uan/Fortg. I
4310 19.45-22.00 Beckenbodengymnastik
4029 19.45-21.15 Yoga – Fortgeschrittene
4048 19.30-20.30 *T'ai Chi Ch'uan/Fortg. II
Freitag, 14.03.14
4301 08.30-09.30 Wirbelsäulengymnastik
4026 09.00-10.30 Yoga – Fortgeschrittene
4042 09.00-10.30 Meditation im Alltag
4302 09.30-10.30 Wirbelsäulengymnastik
4027 10.34-12.45 Yoga für Fortgeschrittene
Samstag, 15.03.14
4056 10.00-13.00 QiGong für den Rücken
Dienstag, 18.03.14
4044 18.30-20.00 Meditativer Kreistanz
Freitag, 21.03.14
4041 18.30-20.30 Meditation
Samstag, 22.03.14
4356 14.00-17.00 Bollywood-Dance
Sonntag, 23.03.14
4400 09.30-13.00 Farb-und Typberatung
4401 14.00-18.00 French Make-up
Montag, 24.03.14
4000 18.30-20.00 Autogenes Training
Dienstag, 25.03.14
4008 17.30-20.00 Kieferentspannung R.E.S.E.T. 1
Freitag, 28.03.14
4001 19.00-22.00 Entspannt im Alltag
Montag, 31.03.14
4203 19.30-21.00 Vortrag: Krankheiten und ihre seelischen Hintergründe
4012 20.00-21.30 Chanten

April 2014

Dienstag, 01.04.14
4006 19.30-21.00 Entspanntes Atmen
4202 19.30-21.00 Vortrag: Naturheilkunde in der Gynäkologie
Mittwoch, 02.04.14
4007 19.30-21.00 Dynamisches Atmen
4403 19.30-22.00 Schminkschule
Samstag, 05.04.14
4200 09.30-13.30 Seminar: Die homöopathische Hausapotheke
4038 14.30-16.30 Yoga f. Hals, Nacken, Schulter
Dienstag, 08.04.14
4009 17.00-21.00 Aufbaukurs R.E.S.E.T. 2
4201 19.30-21.30 Vortrag: Ernährung und Krebsvorsorge
Samstag, 12.04.14
4057 10.00-13.00 QiGong

Mai 2014

Dienstag, 06.05.14
4404 19.30-22.00 Schminkschule
Donnerstag, 08.05.14
4345 18.30-19.30 Inliner für Erwachsene
Samstag, 10.05.14
4100 10.30-18.00 Kräuterheilkunde
Donnerstag, 15.05.14
4003 19.30-21.00 Vortrag - Achtsamkeit
Samstag, 24.05.14
4060 10.00-17.00 Massage für „Zwei“
4002 14.00-17.00 Entspannende Klänge erleben
Sonntag, 25.05.14
4004 13.00-18.00 Übungstag-Achtsamkeit

Juni 2013

Montag, 02.06.14
4405 19.30-22.0 Schminkschule
Montag, 23.06.14
4030 09.00-10.30 Yoga - Sommerkurs
4055 10.30-12.00 QiGong der vier Jahreszeiten
Dienstag, 24.06.14
4024 09.30-11.00 Vinyasa Flow Yoga-Sommerk.
4010 17.30-20.00 Kieferentspannung R.E.S.E.T. 1
Donnerstag, 26.06.14
4033 18.00-19.30 Yoga – Sommerkurs
4034 19.45-21.15 Yoga – Sommerkurs
Freitag, 27.06.14
4031 09.00-10.30 Yoga – Sommerkurs
4032 10.45-12.15 Yoga – Sommerkurs

Juli 2014

Dienstag, 01.07.14
4022 18.15-19.30 Yoga für Senioren
Donnerstag, 03.07.14
4346 18.30-19.30 Inliner für Erwachsene
Freitag, 04.07.14
4021 09.00-10.15 Yoga für Senioren
Samstag, 05.07.14
4363 15.00-18.00 Workshop Zigeunertanz
Dienstag, 08.07.14
4011 18.00-22.00 Kieferentspannung R.E.S.E.T. 2
Mittwoch, 09.07.14
4406 19.30-22.00 Schminkschule
Samstag, 26.07.14
4346 15.00-18.00 Workshop Schleierfächer

Kochen

Montag, 10.03.14
4500 18.30-21.30 Meine besten Tortenrezepte
Montag, 17.03.14
4504 18.30-21.00 Brot backen
Mittwoch, 26.03.14
4505 18.00-22.00 Kulinarische Weltreise
Montag, 07.04.14
4501 18.30-21.30 Brandteig
Montag, 28.04.14
4506 18.00-22.00 Fingerfood
Mittwoch, 30.04.14
4507 18.00-22.00 Indische Küche
Montag, 05.05.14
4502 18.30-21.30 Sahnespezialitäten
Donnerstag, 08.05.14
4508 18.00-22.00 Bärlauch und Spargel
Montag, 12.05.14
4509 18.00-22.00 Die mediterrane Küche
Dienstag, 13.05.14
4510 18.30-22.00 Sushi – Kochkurs
Montag, 02.06.14
4503 18.30-21.30 Hefe- und Plunderteig
Mittwoch, 02.07.14
4511 18.00-22.00 Skandinavische Spezialitäten

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden… all das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.
Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis: hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Autogenes Training 4000

Eine einfach zu erlernende und wirksame Entspannungsmethode

Anita Büchner

Suchen Sie nach einer Möglichkeit, wie Sie mehr Ruhe und Gelassenheit in Ihr Leben bringen können? Dann sind Sie hier genau richtig. Das Autogene Training, entwickelt von Joh. H. Schulz ist eine Entspannungsmethode, die Körper und Geist darauf trainiert, sich auf eigene Anweisungen hin wirkungsvoll zu entspannen. Es ist eine Art Selbsthypnose, bei der man durch die Konzentration auf verschiedene Formeln lernt, sich selbst zu entspannen. Bei regelmäßiger Anwendung lösen sich Verspannungen im Körper und allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein. AT verbessert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und hat sich auch sehr wirksam erwiesen bei Nervosität, Stress und Anspannung. Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Ängsten (Prüfungsängsten, Phobien), Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Blutdruckstörungen und Störungen des Magen-Darm-Trakts.
Wir beginnen mit einfachen Körperwahrnehmungsübungen und lernen Stück für Stück die Bausteine des Autogenen Trainings kennen. So erhalten Sie ein wirkungsvolles, jederzeit griffbereites „Werkzeug“ damit Sie Entspannung auch in Ihren Alltag einbauen können. Kombiniert mit Fantasiereisen lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen ab in eine angenehme Ruhe und Gelassenheit.

Mitzubringen: Matte, Decke, lockere Kleidung, Socken

Termine: ***Montag, 24.3. - Montag, 26.5.2014, 18.30 - 20 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG5***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Dauer: ***8 Abende***
Gebühr: ***€ 90,00; mind. 8/max. 12 Tn***

Entspannt im Alltag 4001

„Eine Pause vom Alltag machen“

Doris Lecker

Suchen Sie auch eine Entspannungspause in der Hektik des Alltags?
Wollen Sie Kraft tanken, um sich wieder selbst zu finden und um den alltäglichen Belastungen gewachsen zu sein?
In diesem Kurs erwarten Sie unterschiedliche Entspannungsformen, die sich ohne viel Aufwand anwenden lassen. Hier stelle ich unterschiedliche Entspannungstechniken vor, die relativ einfach im (Arbeits-) Alltag integriert werden können und im Kurs gemeinsam ausprobiert werden. Z. B. einfache Atemübungen Tönen, leichte Körperübungen, Schulter-Nacken-Augen-Entspannung, eigene Reflexzonen-Massage sowie geführte Meditation mit Klangschalen.

Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken,

Termin: ***Freitag, 28.3.2014, 19 - 22 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 21,00; mind. 6/max. 10 Tn***

Entspannende Klänge erleben 4002

Gabriele Lamberty

Ich lade Sie ein, zum Entspannen und Träumen mit Klangschalen und anderen Klanginstrumenten. Sie spüren und erleben die obertonreichen Klänge in der Meditation, Klangreisen und anderen Übungen. Sie erschaffen sich einen eigenen Raum der Stille, in dem Körper, Geist und Seele Ruhe und Kraft finden.

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

Termin: ***Samstag, 24.5.2014, 14 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 21,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Vortrag zum Seminar

Achtsamkeit – mehr als Entspannung 4003

Heike Cetto

„Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit“ (Albert Einstein)
Kennen Sie das auch,...
… dass Sie sich bis zur Erschöpfung verausgaben?
… dass Sie allerhöchste Ansprüche an sich stellen?
… dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse immer wieder hinten anstellen?
Die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen IFS bietet einen wirkungsvollen und klaren Weg, um Belastungssituationen wie diese zu klären und tiefgreifende und nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Wie kann man sich das vorstellen?
Weil unser Gehirn ein riesiges Netzwerk mit unzähligen Verbindungspunkten ist, hat unsere Psyche viele Facetten. Innere Kritiker, Antreiber, kindliche oder fürsorgliche Teile entwickeln sich aus bestimmten Lebenserfahrungen heraus und haben gute Gründe dafür, so zu fühlen oder zu reagieren, wie es eben tun - auch wenn gerade dieses Verhalten uns in manchen Situationen das Leben schwer macht. Durch ein wertschätzendes und lösungsorientiertes Vorgehen werden scheinbar „Schwierige“ Persönlichkeitsanteile entlastet. Das innere System wird dabei unterstützt, zu einer gesunden Balance zurückzufinden.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

IFS unterstützt Sie darin,…
… eine gesunde Balance in Ihrem inneren System herzustellen
… neue Ressourcen zu entdecken
… mehr Zuversicht und Selbstvertrauen zu entwickeln
… stressbedingte Beschwerden zu vermindern
… die Beziehung zu sich selbst und anderen zu verbessern
Dieser Vortrag mit praktischen Übungen vermittelt einen ersten Eindruck darüber, wie Sie IFS nutzen können, um eingefahrene Muster zu verändern, die Qualität Ihrer Beziehungen zu verbessern und Ihr Potential zu entfalten.

Termin: ***Donnerstag, 15.5.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 8/max. 12 Tn***

Übungstag

Achtsamkeit – mehr als Entspannung 4004

Heike Cetto

Wir brauchen im Alltag Freiräume, in denen wir Erlebtes verarbeiten und Platz für Neues schaffen. Achtsam zu sein bedeutet entspannt wahrzunehmen, was ist – hier und jetzt. Durch die Ausrichtung Ihrer Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung, z. B. von Atem, Körperempfindungen, Geräuschen oder auch Gefühlen gelingt es, sich innerlich zu zentrieren und einen intelligenten Umgang mit Stress zu entwickeln.
Wir arbeiten an diesem Nachmittag mit Elementen der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn. Neben praktischen Übungen und Informationen über die Grundhaltungen der Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können.
Dieses Seminar ist offen für Interessierte mit und ohne Vorerfahrungen.

Mitzubringen: Decke, Kissen und warme Socken

Termin: ***Sonntag, 25.5.2014, 13 - 18 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 33,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Die Vollatmung 4005

Gabriele Koller

Die gesunde Vollatmung füllt nicht nur einen Teil der Lungen, sondern den gesamten Brustraum vom Zwerchfell bis in die Schulterspitzen. Zwei Drittel der Erwachsenen haben den natürlichen Rhythmus fürs Atmen verlernt! Falsches Atmen verschlechtert jedoch die Versorgung des Organismus mit Sauerstoff und kann körperliche und seelische Beschwerden auslösen. Mit der Vollatmung nehmen wir 7x soviel Sauerstoff auf wie mit unserer normalen, unbewussten Atmung. Es lohnt sich deshalb für jeden von uns, die gesunde Vollatmung wieder zu erlernen, um damit die Anforderungen des Lebens meistern zu können.

Mitzubringen: Decke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 26.3.2014, 19.30 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***3 Abende***
Gebühr: ***€ 39,00; mind. 6/max. 10 Tn***

Entspannendes Atmen 4006 NEU

Gabriele Koller

Die Anforderungen in unserem Alltag sind geprägt von ständiger Verfügbarkeit, Informationsflut und Termindruck.
Unter solchen Bedingungen fällt es besonders schwer, Ruhe und Gelassenheit zu bewahren.
Mit dem bewussten Atmen können Sie Ihre körperliche und seelische Verfassung steuern und Unterstützung finden, damit Sie in jeder Situation ganz in tiefer Ruhe bei sich selbst sein können.
Geeignet für alle:
– die Stress und Anspannung abbauen wollen
– deren Balance zwischen ihrer inneren Mitte und beruflichen oder privaten Anspannungen verloren gegangen ist (Burn-out)
– die auf einer tieferen Ebene zu sich selbst finden wollen
– die regelmäßig Sauerstoff und Energie zur Gesunderhaltung ihres Körpers aufnehmen wollen (Entsäuerung)
– die den Atem als Mittel zu Selbsthilfe nützen wollen

Mitzubringen: Decke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen

Termin: ***Dienstag, 1.4. - Dienstag, 13.5.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***5 Abende***
Gebühr: ***€ 49,00; mind. 6/max. 10 Tn***

Wäschehaus
„In den Arkaden“
Heilmaier
Münchner Straße 2 – 85368 Moosburg

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Dynamisches Atmen 4007 NEU

Gabriele Koller

Der Atem ist eine unserer wichtigsten Energiequellen, er versorgt uns mit frischem Sauerstoff und im Gegenzug geben wir beim Ausatmen Schlacken- und Giftstoffe ab.
Das bewusste Atmen in Kombination mit speziell ausgewählter Musik, ist eine sehr einfache Möglichkeit, um die Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen zu aktivieren.
Während des dynamischen Atmens wird der ganze Organismus mit Sauerstoff aufgeladen.
Blockaden und unterdrückte Gefühle werden auf behutsame Weise aktiviert.
Indem man nun alles, was während des dynamischen Atmens ins Bewusstsein tritt, erlaubt, fühlt, beobachtet und annimmt und gleichzeitig weiteratmet, können diese alten unverarbeiteten Erfahrungen behutsam und schrittweise aufgelöst werden.
Innerer Frieden, Klarheit und Vitalität tauchen auf, verbunden mit einem tiefen Glücksgefühl.
Das dynamische Atmen ist geeignet:
– zur regelmäßigen Energiebeschaffung, Erhaltung und Pflege der Gesundheit
– zur Reinigung des gesamten Organismus
– zur Selbsterkenntnis um etwas in seinem Leben zu ändern und zu sich selbst zu finden
– um das Herz mehr sprechen zu lassen, denn rhythmisches Atmen verbindet Herz und Verstand
– zur Lösung von Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene
– als Selbsthilfe, die immer und jederzeit zur Verfügung steht
Termine:
Jeder Abend ist eine abgeschlossene Einheit!
Decke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, Socken , evtl. kleines Kissen

Termin: ***Mittwoch, 2.4.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Mittwoch, 7.5.2014, 19.30 – 21 Uhr
Mittwoch, 4.6.2014, 19.30 - 21 Uhr
Mittwoch, 2.7.2014, 19.30 – 21 Uhr
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 10,00 (ein Abend); mind. 6/max. 10 Tn***

Regina Nerb
Heilpraktikerin
08761 75 142
info@heilpraktikerin-nerb.de
www.heilpraktikerin-nerb.de

Zentrum für klassische und kreative Heilmethoden
Auf dem Gries 4, 85368 Moosburg 08761/72 29 11

Kieferentspannung / R.E.S.E.T. 1 4008

Maria Huber

Kieferentspannung / R.E.S.E.T. 1 – ist ein einfaches und sanftes System, das die Kiefermuskulatur entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht.
Das Kiefergelenk spielt eine sehr zentrale Rolle im Körper. Spannungen in der Kiefermuskulatur können die Position des Kiefergelenkes verändern und nehmen Einfluss auf die Wirbelsäule. Auch kann Stress im Kiefergelenk „gespeichert“ werden.
Aus dem Ungleichgewicht des Kiefergelenkes können sich verschiedene Krankheiten entwickeln.
Mögliche Symptome bei Ungleichgewicht im Kiefersystem:
– Probleme des Mundöffnens- und -schließen
– beim Kauen
– Knacken im Kiefergelenk
– starke oder unregelmäßige Abnutzung der Zähne
– Schmerzen im Kiefer, den Zähnen, der Halswirbelsäule, der Schultern und allgemein im Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Becken, Arme, Ellbogen, Hände, Beine, Knie, Füße)
– Wachstumsschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Ohren- und Augenprobleme, Benommenheit, Energiemangel, Schlafstörungen, Schluckbeschwerden, Nebenhöhlenentzündungen, Geschmacksverlust, Lernprobleme, Müdigkeit usw. sind nur eine Auswahl von Beschwerden.
Mögliche Auslöser:
– Zahnbehandlungen
– Autounfälle, Schleudertrauma
– Trauma durch Schlag, Stoß, Sturz auf Kopf/Kiefer
– Stress
– Traumatisches Erlebnis
In diesem Kurs erlernen Sie das gesamte R.E.S.E.T 1, die Kiefernbalance an sich selbst, die Balance im Sitzen und Liegen.
Sie erhalten das R.E.S.E.T. 1 Skript und Zertifikat
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
In der Kursgebühr ist das R.E.S.E.T. 1 Skript enthalten.

Mitzubringen: Tischspiegel

Termin: ***Dienstag, 25.3. - Dienstag, 1.4.2014, 17.30 - 20 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Dauer: ***2 Abende***
Gebühr: ***€ 65,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Aufbaukurs

Kieferentspannung / R.E.S.E.T. 2 4009

Maria Huber

Speziell zusammengestellte R.E.S.E.T. Positionen, flexibel einzusetzende Kurzbehandlungen.
R.E.S.E.T. 2 ist sehr gut geeignet als tägliche Anwendung. Ob als Minimalanwendung zum Abschluss einer Behandlung oder als Kurzbalance a‘ 10 bis 20 Minuten zur Entspannung oder Unterstützung bei bestimmten Beschwerdebildern wie z. B. Problemen im Kiefernbereich, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, Lernschwierigkeiten, Kopfschmerzen, zur Unterstützung während einer kieferorthopädischen und zahnmedizinischen Behandlung, bei Schleudertrauma, chronischer Müdigkeit, zur Entgiftung und Entschlackung…
Voraussetzung R.E.S.E.T. 1
In der Kursgebühr ist das R.E.S.E.T. 2 Skript enthalten.

Mitzubringen: Tischspiegel

Termin: ***Dienstag, 8.4.2014, 17 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Gebühr: ***€ 65,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Kieferentspannung / R.E.S.E.T. 1 4010

Maria Huber

Termin: ***Dienstag, 24.6. - Dienstag, 1.7.2014, 17.30 - 20 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Dauer: ***2 Abende***
Gebühr: ***€ 65,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Aufbaukurs

Kieferentspannung / R.E.S.E.T. 2 4011

Maria Huber

Termin: ***Dienstag, 8.7.2014, 18 - 22 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7***
Gebühr: ***€ 65,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Chanten – Glücklich und gesund durch Singen in Gemeinschaft 4012

Fühlen von Verbundenheit und Lebensfreude – Entspannung und Körpererfahrung

Jutta Wagner

Zertifizierte Leiterin für „die heilende Kraft des Singens“
Eigentlich singen Sie gerne, glauben aber, dass Sie es nicht (gut genug) können?
Viele Menschen haben in ihrer Kindheit negative Erfahrungen mit Vorsingen in der Schule gemacht.
Beim gemeinsamen Chanten - engl.: „to chant“, lat.: „cantare“ = „singen“) geht es nicht um Perfektion, sondern um Hingabe und Freude an der Musik. Wir singen einfache Melodien mit kurzen Texten, die wirklich jede(r) schnell lernt. Die Lieder stammen aus verschiedenen Ländern, Kulturen und Religionen, können lebendig sprühend oder meditativ entspannend sein. Durch häufiges Wiederholen der Melodien stellt sich schnell ein Gefühl innerer Ruhe, tiefer Freude und Verbundenheit ein. Manche Lieder begleiten wir mit Gesten oder Tanzschritten. Das Hören der eigenen Stimme ermöglicht die Wahrnehmung von Gefühlen und trägt durch die Ausschüttung von Glückshormonen und körpereigenen Abwehrstoffen zur Stärkung des Immunsystems bei. Körperrhythmen werden harmonisiert und Stresshormone abgebaut.
Haben Sie Mut und entdecken Sie das Singen als Ihr Lebenselixier – denn: beim Chanten gibt es keine Fehler, sondern nur Variationen!
Kurstage: Montag, 31.3.; 28.4.; 26.5.; 30.6.; 28.7.2014

Mitzubringen: Getränk um zwischendurch die Kehle zu befeuchten!

Termine: ***Montag, 31.3.2014, 20 - 21.30 Uhr***
Ort: ***Alte Post, HP-Raum 2/1. Stock, Münchener Str. 2***
Dauer: ***5 Abende***
Gebühr: ***€ 48,00; mind. 6/max. 20 Tn***

Yoga für absolute Beginner 4020 NEU

Gabriele Siegelin

Mit Geduld für sich und den eigenen Körper, eintauchen in die Welt des Yoga.
Schritt für Schritt entspannen und nach und nach verschiedene Asana (Yoga Stellungen) ausführen. Dadurch steigern sich auf sanftem Wege, Kraft und Flexibilität des Körpers, Beruhigung und Ruhe des Geistes nehmen zu und das emotionale Gleichgewicht wird harmonisiert.
Durch spezielle Atemübungen verbessert sich das Lungenvolumen – man spürt wie sich der Vitalkörper auflädt und dadurch energiegeladen wird.
Verschiedene Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs bei regelmäßiger Teilnahme!

Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 14.5.2014, 20 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***8 Abende***
Gebühr: ***€ 110,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Yoga für Senioren NEU

Silvia Hauner

Menschen, die tief atmen, fühlen sich jung und vital, trotz voranschreitenden Alters.
„Ist dein Lebensatem bewusst und tief? Dann kannst du energetisch absolut nicht alt sein.“ Yogi Bhajan
Körperliche Übungen wechseln sich mit Entspannungsphasen ab. Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden auf den/die Kursteilnehmer/in abgestimmt. Die Stunde schließt mit einer Entspannung und einer kleine Meditationsübung ab.

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken

Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***4 Vormittage bzw. Abende***
Gebühr: ***€ 40,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Yoga für Senioren 4021

Termin: ***Freitag, 4.7. - Freitag, 25.7.2014, 9 - 10.15 Uhr***

Yoga für Senioren 4022

Termin: ***Dienstag, 1.7. - Dienstag, 22.7.2014, 18.15 - 19.30 Uhr***

Werner Lingner
zahnarzt
Alpersdorfer Str. 8 | Implantologie
85419 Mauern | Ästhetische Zahnheilkunde
✆ (0 87 64) 14 44 | Parodontologie
www.zahnarzt-lingner.de | Laser Zahnheilkunde

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Vinyasa Flow Yoga 4023

Sabine Fronauer

Beim Vinyasa Flow Yoga fließen die einzelnen Positionen (Asanas) ineinander und sind stets mit der Atmung verbunden. Die Asanas sind immer in einer für den Körper sinnvollen Reihenfolge, einhergehend mit Anmut und Schönheit durch die fließenden Bewegungen. Der Kurs ist für alle gedacht, die eine dynamische Praxis wünschen, aber auch Ruhe und Kraft suchen. Eine Unterrichtsstunde umfasst zudem eine kurze Anfangsmeditation, abwechselnde Variationen der Sonnengrüße sowie eine Endentspannung.

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken

Termin: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 8.4.2014, 9.30 - 11 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*
Dauer: *5 Vormittage*
Gebühr: *€ 50,00; mind. 6/max. 12 Tn*

Sommerkurs - Vinyasa Flow Yoga 4024

Sabine Fronauer

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken

Termin: *Dienstag, 24.6. - Dienstag, 29.7.2014, 9.30 - 11 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5*
Dauer: *6 Vormittage*
Gebühr: *€ 60,00; mind. 6/max. 12 Tn*

Yoga

Fortgeschrittene

Lene Villard

Geschmeidigkeit in der Bewegung, Stärkung der Muskulatur und des Knochenbaus, verbesserte Körperhaltung, Linderung von Rückenschmerzen, verbesserte Entschlackung des Körpers, sowie mehr Ruhe und Gelassenheit sind alles positive Auswirkungen von regelmäßig geübtem Yoga.
In diesem Kurs arbeiten wir mit Hatha Yoga. Wir beschäftigen uns mit körperlichen Übungen, wir konzentrieren uns auf die Atmung und auf die Wahrnehmung unseres Körpers. Danach folgen Entspannungsübungen. Dabei erzeugen wir ein wohltuendes Wechselspiel zwischen körperlicher Aktivität und meditativer Ruhe.
Ziel dieses Kurses ist das Wohlfühlen und die Gesundheit.

Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Yoga 4025

Termin: *Montag, 10.3. - Montag, 2.6.2014, 9 - 10.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *11 Vormittage*
Gebühr: *€ 110,00; mind. 6/max. 14 Tn*

Yoga 4026

Termin: *Freitag, 14.3. - Freitag, 6.6.2014, 9 - 10.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *11 Vormittage*
Gebühr: *€ 110,00; mind. 6/max. 14 Tn*

Yoga 4027

Termin: *Freitag, 14.3. - Freitag, 6.6.2014, 10.45 - 12.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *11 Vormittage*
Gebühr: *€ 110,00; mind. 6/max. 14 Tn*

Yoga 4028

Termin: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 5.6.2014, 18 - 19.30 Uhr*
Ort: *Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *9 Abende*
Gebühr: *€ 90,00; mind. 6/max. 14 Tn*

Yoga 4029

Termin: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 5.6.2014, 19.45 - 21.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *9 Abende*
Gebühr: *€ 90,00; mind. 6/max. 16 Tn*

Sommerkurs – Yoga

Fortgeschrittene

Lene Villard

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *5 Vormittage bzw. Abende*
Gebühr: *€ 50,00; mind. 6/max. 14 Tn*

Sommerkurs – Yoga 4030

Termine: *Montag, 23.6. - Montag, 21.7.2014, 9 - 10.30 Uhr*

Sommerkurs – Yoga 4031

Termin: *Freitag, 27.6. - Freitag, 25.7.2014, 9 - 10.30 Uhr*

Sommerkurs – Yoga 4032

Termin: *Freitag, 27.6. - Freitag, 25.7.2014, 10.45 - 12.15 Uhr*

Sommerkurs – Yoga 4033

Termin: *Donnerstag, 26.6. - Donnerstag, 24.7.2014, 18 - 19.30 Uhr*

Sommerkurs – Yoga 4034

Termin: *Donnerstag, 26.6. - Donnerstag, 24.7.2014, 19.45 - 21.15 Uhr*

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Hatha-Yoga 4035

Yoga als Lebenshilfe

Gabriele Grüllmayer

Ziel dieses Yogakurses ist, durch sanftes Üben zu mehr Beweglichkeit zu gelangen. Dadurch können Rückenprobleme gebessert bzw. auch vorgebeugt werden. Wir erlernen Eigenverantwortung und Achtsamkeit durch Erfahren der eigenen Grenzen. Dabei spielt der Atem eine zentrale Rolle. Wir wollen lernen, Körper, Atem und Geist zu verbinden und die Ruhe und Gelassenheit mit in unseren Alltag zu nehmen und somit zu mehr Lebensfreude zu gelangen. Da die Übungen an die Situation des Einzelnen angepasst werden können, gibt es in diesem Kurs keine Altersbeschränkung.

Mitzubringen: Isomatte und Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 26.6.2014, 18 - 19.30 Uhr***
Ort: ***Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum***
Dauer: ***10 Abende***
Gebühr: ***€ 100,00; mind. 6/max. 10 Tn***

Slow Yoga Flow

Fortgeschrittene

Gabriele Siegelin

Spezielle Atemübungen bereiten uns auf ruhige, sanfte Asanas-Stellungen in fließender Folge, vor. Wir lernen die Basis des Hatha Yoga kennen und erweitern.
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich durch Yoga Positionen besser kennenlernen möchten, um das Nervensystem zu entspannen, um kräftiger und flexibler zu werden und um dadurch Grenzen des Körpers und Vorbehalte des Geistes zu überwinden. Verschiedene Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs bei regelmäßiger Teilnahme!

Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken (Yoga wird meist barfuß ausgeführt)

Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***8 Abende***
Gebühr: ***€ 80,00; mind. 6/max. 10 Tn***

Slow Yoga Flow 4036

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 14.5.2014, 18 - 19.30 Uhr***

Sommerkurs - Slow Yoga Flow 4037

Termine: ***Mittwoch, 21.5. - Mittwoch, 23.7.2014, 18 - 19.30 Uhr***

Workshop

Yoga für Hals, Nacken, Schultergelenke und Arme 4038

Gabriele Siegelin

Durch Meditation nehmen wir Kontakt zum Hals, zur Schilddrüse und zu unserem Herzen auf. Mobilisierende Übungen für Nacken, Schultergürtel und Arme bereiten auf spezielle Asanas vor, welche besonders auf diesen Bereich wirken und uns helfen ein günstigeres Zusammenspiel der beteiligten Muskelgruppen zu fördern. Verschiedene Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs.

Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: ***Samstag, 5.4.2014, 14.30 - 16.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 15,00; mind. 6/max. 16 Tn***

Workshop

Yoga für einen entspannten Nacken und einen kräftigen Rücken 4039

Gabriele Siegelin

Als Ergänzung zum wöchentlichen Yoga-Kurs oder als Einstieg ins Yoga erarbeiten wir an diesem Nachmittag ein Programm von Asanas (Yoga Stellungen) zur Lockerung und Kräftigung des Nackens und des Rückens. Zusätzlich werden wir uns mit Klangschalen beschallen, um Dysbalancen der Muskulatur auszugleichen.
Verschiedene Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs.

Mitzubringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: ***Samstag, 17.5.2014, 14.30 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 19,00; mind. 6/max. 16 Tn***

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

PowerVit Yoga 4040

Silvia Hauner

In PowerVit Yoga verbindet der Sonnengruß fließende ganzheitliche Bewegungen Körper, Geist und Seele. Ein Stundenmix aus Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, sanftes Stretching und Entspannung. In diesem dynamischen Ganzkörpertraining kräftigen Sie auf ganzheitliche Weise vor allem Ihre Rumpfmuskulatur (ideal auch nach Schwangerschaft, Diät,…).

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 25.6.2014, 19 - 20 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***12 Abende***
Gebühr: ***€ 80,00; mind. 6/max. 13 Tn***

Meditation 4041

Reinhold Schaubeck

Für die Teilnehmer werden verschiedene Meditationsformen als mögliche Entspannungstechnik dargestellt.
Damit soll das „Richtige“ für jeden Teilnehmer gefunden werden, um selbst zuhause eine dieser Methoden wirkungsvoll anzuwenden.
Vorgesehen sind: zwei kurze Sitzmethoden, eine Bewegungsmeditation (vier Richtungen sowie eine Liegend Meditation.

Mitzubringen: Decke oder Iso-Matte, leichte Turnschuhe, Gymnastikkleidung

Termin: ***Freitag, 21.3.2014, 18.30 - 20.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1***
Gebühr: ***€ 15,00; mind. 6/max. 20 Tn***

Meditation im Alltag NEU

– für Meditationsanfänger, Wiedereinsteiger und Übende –

Susanne Jaschek

Mit bewusster Atmung, gezielter Aufmerksamkeit und fokussierter Körperwahrnehmung lernen Sie in diesem Kurs die Basis der Meditation kennen. Durch Übung und Präsenz haben Sie zudem einfache Methoden an der Hand, stressfreien Situationen, Körperempfindungen/Emotionen oder Gedankenkreisen zu begegnen. Auch wenn Ihre Alltagssituation manchmal keinen äußeren Rückzug erlaubt, erhalten Sie hier Anregungen in einen inneren Rückzug zu gehen und neue Energie zu schöpfen. Zwischen dem Meditieren praktizieren wir mit einfachen Übungen, Achtsamkeit mit uns und der Gruppe. Wir meditieren sitzend und im Gehen.

Mitzubringen: Decke oder Sitzunterlage, Meditationskissen – oder Bänkchen

Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***5 Vormittage bzw. Abende***
Gebühr: ***€ 58,00; mind. 6/max. 20 Tn***

Meditation im Alltag 4042

für Meditationsanfänger, Wiedereinsteiger und Übende

Termin: ***Freitag, 14.3. - Dienstag, 8.4.2014, 9 - 10.30 Uhr***

Meditation im Alltag 4043

für Meditationsanfänger, Wiedereinsteiger und Übende

Termine: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 8.4.2014, 19 - 20.30 Uhr***

Meditativer Kreistanz 4044

Monika Müller

– Tanzen ist träumen mit den Füßen
– Tanzen verbindet
– Tanzen ist heilend, stärkend, ermutigend
– Tanzen kann auch Gebet sein
Tanzen ist die beste Art, körperlich und geistig fit zu bleiben

Mitzubringen: Socken, bequeme Schuhe

Termin: ***Dienstag, 18.3. - Dienstag, 6.5.2014, 18.30 - 20 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***6 Abende***
Gebühr: ***€ 58,00; mind. 6/max. 20 Tn***

Tai-Chi Peking-Form (24 er) 4045

Reinhold Schaubeck

Wir üben zuerst das Shaolin-QiGong der Wandlungsphasen nach Shi Xinggui, zur Förderung der inneren und äußeren Balance.
Die 24er form (Peking-Stil) wird nach Sequenzen aufgebaut und geübt. Es wird der meditative Aspekt ebenso angesprochen wie die ursprüngliche Anwendung als Kampfkunst.
Diese Übungen für das Shaolin-Qi-Gong wie für Tai-Chi werden so praktiziert, dass sie leicht zuhause geübt werden können.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Stopper Socken oder Gymnastikschuhe, leichte Trainingskleidung

Termine: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 28.5.2014, 18.30 - 19.45 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum UG1Untergeschoss***
Dauer: ***10 Abende***
Gebühr: ***€ 83,00; mind. 6/max. 20 Tn***

T‘ai Chi Ch‘uan-Chinesisches Schattenboxen

Heidi Huber

T‘ai Chi ist eine erlernbare „Choreographie“ oder Schritt- und Bewegungsfolge, die von Jung und Alt ausgeübt werden kann. Sie harmonisiert die Funktion der Organe, stärkt Sehnen und Gelenke und lockert physische wie auch psychische Verspannungen. Neben der Freude an harmonisch fließenden Bewegungen stellt T‘ai Chi eine echte Gesundheitsvorsorge dar, wie sie auch in China und ganz Asien betrieben wird.

Mitzubringen: Stoppersocken, bequeme, möglichst weiße Trainingskleidung

Ort: ***Kindergarten, Banatstr. 27***
Dauer: ***12 Abende***
Gebühr: ***€ 80,00; mind. 8/max. 16 Tn***

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

T'ai Chi Ch'uan-Chinesisches Schattenboxen 4046

Anfänger

Termine: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.7.2014, 18.30 - 19.30 Uhr***

T'ai Chi Ch'uan-Chinesisches Schattenboxen 4047

Fortgeschrittene I

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.7.2014, 19.30 - 20.30 Uhr***

T'ai Chi Ch'uan-Chinesisches Schattenboxen 4048

Fortgeschrittene II

Termin: ***Donnerstag, 20.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 20.30 - 21.30 Uhr***

QiGong – Mit Leichtigkeit zu mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude

Marlene Zimny

QiGong – Kraft und Energie für den Alltag
QiGong-Übungen nutzen das enorme Potenzial der Selbstregulation des menschlichen Organismus, indem sie Körperbewegung, Methoden der Atemführung und geistige Übungen miteinander verbinden. Sie lösen Verspannungen, korrigieren Fehlhaltungen und Beschwerden des Bewegungsapparates, stärken Immun- und Nervensystem und harmonisieren die Funktionen der inneren Organe. Ein regelmäßiges Üben verhilft zu emotionalem Gleichgewicht und innerer Ruhe, um so den Belastungen des Alltags wieder mit mehr Kraft, Gelassenheit und Freude begegnen zu können.
Inhalt des Kurses: Körper- und Energiearbeit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vermittelt anhand ausgesuchter Übungen der 18-fachen Taiji-QiGong-Reihe (nach Meister Lin Hou Sheng) und Einzelübungen.
Erfahren Sie, wie Ihr Körper stärker und beweglicher wird, Ihre Seele aufatmet und Ihr Geist sich beruhigt.
Die wichtigsten Prinzipien des QiGong, die auch für alle anderen Übungsformen Gültigkeit haben, werden dabei für Anfänger erläutert bzw. für Fortgeschrittene weiter vertieft.
Dieser Kurs richtet sich gleichsam an QiGong-Neulinge und Menschen mit QiGong Erfahrung.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Die Plätze sind begrenzt auf 12 Teilnehmer.
Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Mitzubringen: Socken oder Turnschuhe oder Gymnastikschuhe

Dauer: ***10 Vormittage bzw. Abende***
Gebühr: ***€ 120,00; mind. 6/max. 12 Tn***

HIRSCHPOINTNER
Haushaltswaren
Damit Kochen Freu(n)de macht...
Thalbacher Straße 16 • 85368 Moosburg
Fon. 0 87 61 / 23 18 • Fax: 0 87 61 / 42 76

QiGong 4049

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 27.5.2014, 9 - 10.30 Uhr***
Ort: ***Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum***

QiGong 4050

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 26.6.2014, 9 - 10.30 Uhr***
Ort: ***Alte Post, HP-Raum 2/1. Stock, Münchener Str. 2***

QiGong 4051

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 27.5.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort: ***Bürgerhaus Mauern, Bergstraße, Mehrzweckraum***

QiGong 4052

Termine: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 28.5.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort: ***Alte Post, HP-Raum 2/1. Stock, Münchener Str. 2***

Qi Gong 4053

Ein Weg zu Gesundheit, innerer Ruhe und Lebensfreude

Sandra Heckerl

QiGong ist ein fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und zeichnet sich durch seine ganzheitliche Übungsweise aus. Es stärkt die Fähigkeit und die innere Kraft, mit dem Leben gelassener und bewusster umzugehen und aktiviert die Selbstheilungskräfte.
In verschiedenen Übungen werden wir durch die harmonischen Bewegungen und die konzentrierte Ruhe unser Qi – die Lebenskraft – anregen und gleichzeitig wieder in die innere Mitte finden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 28.5.2014, 10.45 - 12 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG5 Obergeschoss***
Dauer: ***10 Vormittage***
Gebühr: ***€ 92,00; mind. 6/max. 14 Tn***

FENG SHUI BERATUNG FREISING
TI YONG FENG SHUI TEAM
E. Jungnick-Endl Irene Reupert
Professionelle Beratung im Bereich
Wohnen
Garten
Business
durch cert. Feng Shui Berater
Tel. 08161-94106
www.ti-yong-feng-shui.de
E-Mail: info@ti-yong-feng-shui.de

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

QiGong der vier Jahreszeiten 4054 NEU

Frühling – Stille Form

Maria Huber

„QiGong der Vier Jahreszeiten“ besteht aus einfachen, wirkungsvollen Übungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Heillaute, Organübungen und der Akupressur.
Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung. Die richtige Zeit, seine Kreativität wieder aufleben zu lassen und schlummernde Potentiale zu wecken. Frühling ist dem Element Holz zugeordnet, das für Neubeginn, Lebenskraft, Vitalität und Lebendigkeit steht.
Das empfänglichste Organ, die Leber, wirkt als Impulsgeber, fördert das Wachstum und gleicht Emotionen harmonisch aus.
Wichtige Organe:
Leber, Gallenblase und Augen
Stärkung:
Inneres Gleichgewicht, Vitalität, Hormonhaushalt, Lebensfreude, Durchblutung, Sehkraft
Vorbeugung:
Depressionen, Bluthochdruck, Menstruationsbeschwerden, Augenleiden

Termin: ***Montag, 10.3. - Montag, 7.4.2014, 10.30 - 12 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***5 Vormittage***
Gebühr: ***€ 60,00; mind. 6/max. 12 Tn***

QiGong der vier Jahreszeiten 4055 NEU

Sommer – Bewegte Form

Maria Huber

QiGong der „Vier Jahreszeiten“ besteht aus einfachen wirkungsvollen Übungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Heillaute, Organübungen und der Akupressur.
Der Sommer ist die Zeit der Reife. Man ist berauscht von der Schönheit und Üppigkeit der Natur. Trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren. Der Sommer ist die beste Zeit unser Bewusstsein, Denken und unsere Persönlichkeit auszubilden.
Wichtige Organe:
Milz, Magen, Herz und Dünndarm
Stärkung:
Immunsystem, Stoffwechsel, Gelassenheit, Schlaf, Durchblutung, Verdauung, Persönlichkeit
Vorbeugung:
Schlaf- und Durchblutungsstörungen, Verdauungsprobleme und Abgespanntheit

Mitzubringen: Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: ***Montag, 23.6. - Montag, 21.7.2014, 10.30 - 12 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***5 Vormittage***
Gebühr: ***€ 60,00; mind. 6/max. 12 Tn***

schrafstetter karl
Ihre kreative Bäckerei mit Café
www.baeckerei-schrafstetter.de
Hauptstr. 8
85419 Mauern
Hausmehringer Str. 22
85405 Nandlstadt

QiGong – für den Rücken 4056 NEU

Karin Lemmé

Allgemeiner Bewegungsmangel, steigender Leistungsdruck und psychische Überbelastung werden als Hauptursache für z. B. Rückenbeschwerden angesehen.
Ein aus alten authentischen QiGong-Übungen sorgfältig zusammengestelltes Bewegungstraining kann tief sitzende Verspannungen lösen und Rückenbeschwerden lindern. Leicht zu erlernende, sanft fließende Bewegungen, kombiniert mit einfachen aber wirkungsvollen Atemübungen, schulen und verbessern auf schonende Weise Beweglichkeit und Körperhaltung. Die mit Achtsamkeit und Konzentration aus der Mitte heraus ausgeführten Bewegungen lassen Stabilität, Gleichgewicht und eine gute Selbstwahrnehmung entstehen.
QiGong eignet sich für alle, die sich und ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

Mitzubringen: Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: ***Samstag, 15.3.2014, 10 - 13 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 21,00; mind. 6/max. 14 Tn***

Qi Gong – ATEMbewegungsRAUM 4057

Karin Lemmé

„Das ganze Geheimnis des Lebens steckt in der Atmung“ Omraam Mikhaël Aïvanhov
Eine bewusste Atemschulung hilft uns dabei ruhig zu werden, zu entspannen und zu einem harmonischen Atemrhythmus zu gelangen.
Einfache Übungen mit dem Atem lassen uns das eigene Atemmuster erspüren. Unterstützende Bewegungen lockern den Körper, um ihn die natürlichen Atemimpulse durchlässiger zu machen, so dass uns nicht mehr gleich „die Luft ausgeht“ oder „der Atem stockt“. Sie geben uns ATEMbewegungsRAUM.
Eine ausgeglichene Atmung wirkt sich förderlich sowohl auf die körperliche als auch auf die seelisch-geistige Verfassung aus. Sie ist unter anderem hilfreich bei Beschwerden der Atmungsorgane, des Herz-Kreislauf-Systems und des Magen-Darm-Traktes. haltungs- und Rückenprobleme werden positiv beeinflusst.

Mitzubringen: Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: ***Samstag, 12.4.2014, 10 - 13 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 21,00; mind. 6/max. 14 Tn***

Massage für „Zwei“ 4060

- Entspannung & Freude -

Brigitte Schmidt

Ein Tag zum Kennenlernen und Anwenden von einfachen Massagegriffen. Japanische Druckmassage, sowie klassische Massage kommen zum Einsatz. Besonders ausführlich werden Schultern, Nacken, Kopf und Füße behandelt.
Paare (gleicher Haushalt) erhalten jeweils 10 % auf die Kursgebühr!

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, 1 Badetuch und 1 Handtuch, Massageöl, lockere Kleidung, warme Socken

Termin: ***Samstag, 24.5.2014, 10 - 17 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 46,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Phytotherapie – Kräuterheilkunde 4100

– Die Heilkraft der Natur –

Karin Oberstaller

Viele Nahrungsmittel, die wir täglich zu uns nehmen, sind im eigentlichen Sinn bereits Heilpflanzen. Die Pfefferminze zu Beispiel mit ihrem Gehalt an natürlichem Menthol hilft als Tee bei Verdauungsstörungen und Übelkeit genauso wie bei Migräne und Nervenschmerzen. Echter Thymian ist beinahe schon ein Wunderkraut, das bei Infektionserkrankungen durch seine antibakterielle Wirkung dem Körper kraftvoll bei der Bekämpfung der Krankheitserreger hilft. Aber schon Paracelsus sagte: „Nichts ist ohn' Gift". Und deshalb ist es auch wichtig zu wissen, wann und in welcher Dosis Heilpflanzen eingesetzt werden sollen.
In diesem Tagesseminar lernen Sie u. a.:
– Wichtige Inhaltsstoffe der Pflanzen kennen
– Kontraindikationen und Dosierungen
– Möglichkeiten und Grenzen der Phytotherapie
– Ausführliche Informationen zu ausgewählten Heilpflanzen
- Teemischungen, Öle, Tinkturen und andere praktische Anwendungen zur Gesunderhaltung und ganzheitlichen Behandlung diverser Beschwerden
– Im Praxisteil „kochen" wir zusammen einen Kräuter-Balsam der sanft das Lymphsystem unterstützt und genießen einen entschlackenden Tee, der die Entgiftung des Körpers anregt. Beide Anwendungen sind besonders gut für einen „körperlichen Frühjahrsputz" geeignet!

Bitte kommen Sie so unparfümiert wie möglich, da wir uns auch durch die verschiedenen Kräuter „durchschnuppern" werden. Herzlichen Dank!

Mitzubringen: Teetasse, Materialgeld € 10,00 für alle Materialien & Tiegel, sowie umfangreiches Manuskript - Ringbuch

Termin: ***Samstag, 10.5.2014, 10.30 - 18 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 45,00; mind. 6/max. 10 Tn***

Seminar

Die homöopathische Hausapotheke bei akuten Infekten 4200 NEU

Grundlagen und Übungsfälle aus der Praxis

Gabriele Staudigl

Akute Infekte, z. B. der Ohren, der Atemwege oder des Magen-Darm-Bereiches werden bei der Wahl des richtigen homöopathischen Mittels oft erstaunlich schnell gebessert oder geheilt, sodass in den allermeisten Fällen auf „gängige Medikamente" oder Antibiotika verzichtet werden kann. Worauf bei der Wahl des Mittels zu achten ist, wird in diesem Seminar besprochen und anhand von Fällen aus der Praxis geübt.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: ***Samstag, 5.4.2014, 9.30 - 13.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 24,00; mind. 8/max. 16 Tn***

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

VORTRÄGE

Vortrag

Ernährung und Krebsvorsorge 4201 NEU

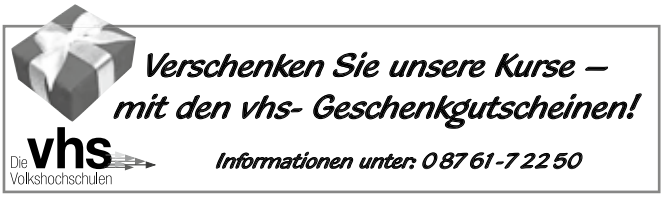
Die Kraft der sekundären Pflanzenstoffe

Gabi Zawidowski

Bestimmte Nahrungsmittel enthalten Wirkstoffe, die vielen Zivilisationskrankheiten und sogar Krebserkrankungen vorbeugen können. Eine wesentliche Rolle spielen dabei sekundäre Pflanzenstoffe.
Anhand von 12 natürlichen Lebensmitteln soll gezeigt werden, wie Gesundheitsvorsorge mit sekundären Pflanzenstoffen ganz leicht gelingt, wie einfach die praktische Umsetzung im Alltag sein kann und was durch Studien belegt ist.
Dies gibt jedem Interessierten die Möglichkeit, die ganz persönliche Gesundheits- und Krebsvorsorge zu optimieren und Erkrankungen bis zu einem gewissen Umfang gezielt vorzubeugen.
Inhalt:
– Was sind sekundäre Pflanzenstoffe und wie wirken sie?
– Die 12 erfolgreichsten natürlichen Lebensmittel zur Krankheits- und Krebsvorsorge
– Kostproben zum Anschauen, Riechen und Probieren
– Wie können sekundäre Pflanzenstoffe ganz einfach im Alltag integriert werden?
– Wieviel wovon?
– Weitere Lebensstilfaktoren für mehr Gesundheit und Lebensfreude

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: ***Dienstag, 8.4.2014, 19.30 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 10,00; mind. 8/max. 16 Tn***



Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Vortrag

Naturheilkunde in der Gynäkologie 4202 NEU

Birgit Maier-Scholz

Paracelsus hat gesagt: „Denn es gibt zweierlei Arzneien auf der Erde, solche für die Frauen und solche für die Männer. Den Frauen taugen ihre Arzneien, den Männern die ihren. Es gibt ja nur deshalb weibliche und männliche Kräuter in der Welt, weil es auch weibliche und männliche Krankheiten gibt. Gäbe es den letzteren Unterschied nicht, wozu gäbe es dann die zwei Gattungen von Heilmitteln in der Natur? Die gibt es doch nur aus dem Grunde, weil es zwei Welten unter den Menschen gibt, die Frau und den Mann. Weil diese in ihren Krankheiten verschieden sind, sind auch die Heilmittel verschieden."
In diesem Vortrag betrachten wir Frauen verschiedene Kräuter, die uns begleiten in Gesundheit oder Krankheit. Wie können wir sie selbst anwenden? Wann brauchen wir den Therapeuten? Welche Pflanzen sind für Schwangere grundsätzlich tabu. Welche Pflanzenhormone gibt es und in welchen Industrieprodukten sind künstliche Hormone versteckt?
Wir lernen ausgewählte Frauenpflanzen innerlich und äußerlich als Tee, Tinktur, Aromaduft, Schleimhautpflege und Körperöl anzuwenden.
Kommen Sie mit in die fantastische Welt der „Frauen-Heil-Pflanzen" und lassen Sie sich von deren Wirkung „verzaubern".

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Dienstag, 1.4.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 10,00; mind. 8/max. 16 Tn*

Vortrag

Krankheiten und ihre seelischen Hintergründe 4203 NEU

Anita Waldhier

Sie erhalten in diesem Vortrag Hinweise, welche seelischen Ursachen hinter Krankheiten stecken können. So erfahren Sie z.B. dass Kopfschmerzen u.a. mit Wut und Durchsetzungsfähigkeit zu tun haben; Knieprobleme mit Verantwortungsbewusstsein oder Disziplin in Verbindung stehen. Der Vortrag ist anhand der zwölf Sternzeichen aufgebaut, wobei Sie keinerlei Kenntnis über dies benötigen.

apotheke
sankt johannis
Beratung ist unsere Stärke
St. Johannis- Apotheke
Apothekerin H. Lienhard
Bahnhofstraße 22 · 85368 Moosburg
www.sanktjohannis-apotheke.de · Tel. 2267
Mo–Fr durchgehend von 8 – 19 Uhr · Sa von 8–13 Uhr

Sie erhalten eine kurze Beschreibung der Sternzeichen mit ihrer körperlichen und seelischen Zuordnung.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Montag, 31.3.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 10,00; mind. 8/max. 16 Tn*

REHA – MASSNAHMEN

Bewegungsübungen bei Osteoporose 4300

Irmgard Braun

Zur Linderung der Schmerzen bei Osteoporose. Zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Stärkung der Muskulatur werden Übungen erlernt.

Mitzubringen: Turnschuhe, Matte, bequeme Kleidung

Termin: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 16.7.2014, 10.15 - 11.15 Uhr*
Ort: *Stadtplatz 2, Raum Untergeschoss/UG1*
Dauer: *15 Vormittage*
Gebühr: *€ 78,00; mind. 8/max. 20 Tn*

Wirbelsäulengymnastik

für Frauen und Männer

Silvia Hauner

Beschwerden der Wirbelsäule, Nacken, Beckenboden und der Füße? Schmerzsignale des Körpers sind als positive Warnsignale zu verstehen, um dem Körper rechtzeitig mehr Aufmerksamkeit zu geben.
In dieser Stunde lockern Sie chronisch verspannte Bereiche und kräftigen Ihre stabilisierenden tiefliegenden Muskeln. Gleichzeitig öffnen Sie sich durch körperwahrnehmende Übungs- und Bewegungsausführungen für neue, gesündere Verhaltensweisen auch im Alltag. Erweitern Sie Ihren Bewegungsradius und lassen Sie in einer entspannten Atmosphäre den Alltag los.

Mitzubringen: Matte, evtl. Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

Dauer: *12 Vormittage bzw. Abende*
Gebühr: *€ 68,00; mind. 10/max. 24 Tn*

Wirbelsäulengymnastik 4301

Termine: *Freitag, 14.3. - Freitag, 27.6.2014, 8.30 - 9.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

Wirbelsäulengymnastik 4302

Termin: *Freitag, 14.3. - Freitag, 27.6.2014, 9.30 - 10.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2*

Wirbelsäulengymnastik 4303

Termin: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 24.6.2014, 17.15 - 18.15 Uhr*
Ort: *Stadtplatz 2, Raum EG4*

Wirbelsäulengymnastik 4304

Termin: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 24.6.2014, 18.15 - 19.15 Uhr*
Ort: *Stadtplatz 2, Raum EG4 Erdgeschoss*

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Wirbelsäulengymnastik 4305

Allgemeine Fitness und Entspannung

Kathrin Schneider

Schwungvolle und rhythmische Erwärmungen bereiten Sie auf Mobilität, Dehnung und Kräftigung ihres Körpers vor. Unterschiedliche Geräte und Partnerübungen gestalten den Kurs abwechslungsreich und lassen ihren Körper beweglicher und kräftiger werden. Ein Schwerpunkt stellt die Förderung ihrer Koordination dar, sowie die Verbindung von Körper, Geist und Seele mit Elementen des Yoga. Wir beenden jede Gymnastik mit einer Tiefenentspannung.
Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten AOK-Versicherte € 75,00 erstattet!

Mitzubringen: Turnschuhe und dicke Socken, bequeme Kleidung, Matte, evtl. kleines Kissen

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 8.7.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***14 Abende***
Gebühr: ***€ 112,00; mind. 10/max. 15 Tn***

Wirbelsäulengymnastik für einen stabilen Rücken 4036

mit und ohne Geräte - für Frauen und Männer

Irmgard Braun

In dieser Stunde werden chronisch verspannte Bereiche gelockert, gedehnt und die tiefliegenden Muskeln stabilisiert. Haltungsschulung – wie stabil stehe ich auf meinen Füßen bzw. Beinen. Um einen gesunden Rücken zu haben, bedarf es der Stabilität und Beweglichkeit an der Wurzel, sprich dem Lendenwirbel und der Beckenschale. Durch Schulung der Körperwahrnehmung, werden gesündere Bewegungs- und Verhaltensweisen trainiert.
Bausteine aus Rückenschule, Pilates, Yoga, QiGong, Mentaltraining und Atemtechniken, lassen dies ermöglichen. In einer entspannten Atmosphäre den Alltag loslassen!

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 16.7.2014, 9 - 10 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum UG1 Untergeschoss***
Dauer: ***15 Vormittage***
Gebühr: ***€ 90,00; mind. 8/max. 24 Tn***

Wirbelsäule in Balance 4307

Silvia Hauner

Wirbelsäule in Balance ist ein ausgewogenes und effektives Rücken Training. ein Mix aus Wirbelsäulengymnastik, QiGong und Yoga. Die rumpfstabilisierende Tiefenmuskulatur und die Muskulatur, die den Körper formen werden hier gleichermaßen angesprochen. Körperwahrnehmung u. a. gepaart mit Kraft und Beweglichkeit gibt uns die nötige Balance im Alltag. Jede Stunde endet mit einer Entspannung am Boden.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 25.6.2014, 20 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***12 Abende***
Gebühr: ***€ 80,00; mind. 8/max. 18 Tn***

Die Brustwirbelsäule

Zentrale unserer Bewegtheit

Regina Nerb

Die Beweglichkeit unseres Oberkörpers wird durch die Rotationsfähigkeit unserer Brustwirbel bestimmt.
Jede Einschränkung in diesem Bereich belastet Lendenwirbel und Halswirbel, ebenso wird das freie Atmen eingeschränkt. Mit diesen Einschränkungen müssen wir uns nicht abfinden; wir können uns schrittweise an unser Potential herantasten und es behutsam erweitern.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1***
Dauer: ***5 Vormittage bzw. Abende***
Gebühr: ***€ 36,00; mind. 8/max. 12 Tn***

Die Brustwirbelsäule 4308

Zentrale unserer Bewegtheit

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.4.2014, 9 - 10 Uhr***

Die Brustwirbelsäule 4309

Zentrale unserer Bewegtheit

Termin: ***Montag, 10.3. – Montag, 7.4.2014, 19 - 20 Uhr***

Entdeckung der Mitte 4310

Beckenbodengymnastik

Petra Silberbauer

Entdecke deine Körpermitte. Welche Aufgaben hat der Beckenboden? Warum ist Beckenbodentraining sinnvoll? Wie kann der Beckenboden trainiert werden? Alltagsverhalten? Tricks? Blasenschwäche?
Neugierig geworden? Dann freue ich mich auf Sie!

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, evtl. Kissen

Termin: ***Donnerstag, 13.3.2014, 19.45 - 22 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 15,00 mind. 8/max. 12 Tn***

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Gesundheitsorientierte Gymnastik für Senioren

„Locker am Hocker“

Anneliese Wagner

Fitness und Spaß!
Das Ziel dieser Stuhlgymnastik ist der Aufbau und Erhalt der Beweglichkeit, die Kräftigung der Muskulatur, sowie ein sanftes Herz- und Kreislauftraining. Bei flotter Musik und seniorengerechten Handgeräten macht es in einer netten Runde besonders viel Spaß.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
Dauer: ***15 Nachmittage bzw. Vormittage***
Gebühr: ***€ 52,00; mind. 8/max. 18 Tn***

Gesundheitsorientierte Gymnastik für Senioren 4311

„Locker am Hocker“

Termin: ***Montag, 10.2. - Montag, 26.5.2014, 15 - 16 Uhr***

Gesundheitsorientierte Gymnastik für Senioren 4312

„Locker am Hocker“

Termin: ***Montag, 10.2. - Montag, 26.5.2014, 16.15 - 17.15 Uhr***

Gesundheitsorientierte Gymnastik für Senioren 4313

Termin: ***Dienstag, 11.2. - Dienstag, 27.5.2014, 9 - 10 Uhr***

GYMNASTIK

Kräftigungsflow 4330

Petra Silberbauer

Fließende Bewegungen aneinandergereiht. Mobilisation der Wirbelsäule in all ihren Abschnitten. Kräftigungsübungen aus dem Yoga für den Rücken werden eingebaut. Ebenso Atemübungen um Energie fließen zu lassen. Die Stunde endet mit einem Dehn- und Entspannungsteil.

Mitzubringen: Iso-Matte

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 28.5.2014, 9.30 - 10.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
Dauer: ***10 Vormittage***
Gebühr: ***€ 68,00; mind. 10/max. 20 Tn***

BIO & REGIONAL – DIE OPTIMALE WAHL
Bei TAGWERK gibt's regionale Köstlichkeiten wie
Fleisch - Wurst - Käse - Milch - Getreide - Brot - Gemüse
Aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft, von unseren eigenen Landwirten, Gärtnern, Bäckern und Metzgern. Mehr als nur Naturkost – Ehrlich gut.
Kleeblatt Moosburger Naturhaus
Stadtgraben 55 • Tel. 08761/61166
TAGWERK BIO MARKT Ihr in Moosburg

PILATES

Der Trend-Kurs aus den USA!

Die von Joseph Pilates vor ca. 70 Jahren entwickelte Trainingsmethode begeistert heute immer mehr Menschen. Das Hauptaugenmerk der Pilates-Übungen liegt in der Kräftigung und Stärkung der Körpermitte oder dem „Powerhouse“ des Körpers – das heißt, die tiefen Bauchmuskeln und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule. Pilates-Übungen stabilisieren den Oberkörper, dehnen und kräftigen den gesamten Körper, alles initiiert vom zentralen Kern, dem Powerhouse, weitergeleitet in die restlichen Körperteile. Angenehmer Nebeneffekt der Übungen. Sie formen und straffen den Körper!

Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch

PILATES – am Vormittag 4331 NEU

Anfänger

Petra Silberbauer

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 28.5.2014, 8.30 - 9.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
Dauer: ***10 Abende***
Gebühr: ***€ 66,00; mind. 10/max. 20 Tn***

PILATES – am Vormittag 4332

Mittelstufe

Margit Gruber

Termin: ***Montag, 10.3. - Montag, 7.7.2014, 10.30 - 11.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2***
Dauer: ***13 Vormittage***
Gebühr: ***€ 86,00; mind. 10/max. 26 Tn***

PILATES – am Vormittag 4333

Mittelstufe

Margit Gruber

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 10.30 - 11.30 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum UG2 Untergeschoss***
Dauer: ***13 Vormittage***
Gebühr: ***€ 86,00; mind. 10/max. 26 Tn***

PILATES – am Vormittag 4334

Fortgeschrittene

Margit Gruber

Termin: ***Montag, 10.3. - Montag, 7.7.2014, 9.30 - 10.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2***
Dauer: ***13 Vormittage***
Gebühr: ***€ 86,00 mind. 10/max. 26 Tn***

PILATES – am Vormittag 4335

Fortgeschrittene

Margit Gruber

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 9.30 - 10.30 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum UG2***
Dauer: ***13 Vormittage***
Gebühr: ***€ 86,00; mind. 10/max. 26 Tn***

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

PILATES – am Abend 4336

Mittelstufe

Margit Gruber

Termin: *Montag, 10.3. - Montag, 7.7.2014, 19.30 - 20.30 Uhr*
Ort: *Stadtplatz 2, Raum UG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 86,00; mind. 10/max. 26 Tn*

PILATES – am Abend 4337

Mittelstufe

Margit Gruber

Termin: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 18.30 - 19.30 Uhr*
Ort: *Stadtplatz 2, Raum UG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 86,00; mind. 10/max. 26 Tn*

PILATES – am Abend 4338

Fortgeschrittene

Margit Gruber

Termin: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 15.7.2014, 18.30 - 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *15 Abende*
Gebühr: *€ 99,00; mind. 10/max. 26 Tn*

Pilates & Co 4339

zur Kräftigung und Formung der Figur

Elvira Sehling-Hagn

Ausgehend von den Pilates-Prinzipien und Übungen benutzen wir auch Elemente aus anderen Trainingsmethoden (Stretching, Rückengymnastik, PowerVit-Yoga) um die Muskulatur zu kräftigen, zu straffen und zu formen. Damit gelingt es Haltungsschäden und Rückenbeschwerden gezielt entgegenzuwirken, die Problemzonen Bauch, Beine und Po werden verbessert.

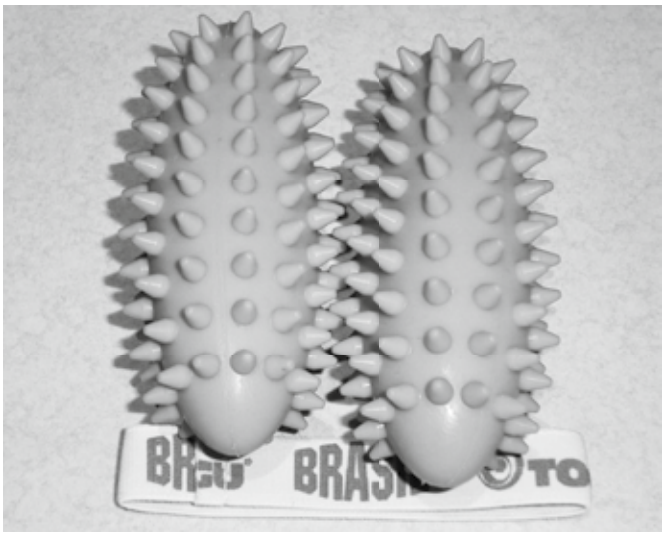
Mitzubringen: warme Socken (Stopper), Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

Termin: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 15.7.2014, 9.15 - 10.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *15 Vormittage*
Gebühr: *€ 99,00; mind. 10/max. 26 Tn*

Bodystyling mit Brasils 4340 NEU

Irmgard Braun

Nach einem Warm-up bei flotter Musik, nehmen wir spezielle Sandhanteln zu Hilfe, um die Muskulatur zu kräftigen und zu straffen. Es fließen Elemente aus Rückentraining, Pilates, Poweryoga, Stretching und Mentaltraining mit ein.
Die Problemzonen Bauch-, Beine-, Pomuskel werden trainiert. Dadurch hat man eine aufrechtere Haltung und ein gesünderen Rücken, was eine positive Ausstrahlung zu Folge hat.



Mitzubringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Isomatte, Handtuch, Getränk

Termin: *Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 26.6.2014, 10.30 - 11.30 Uhr*
Ort: *Stadtplatz 2, Raum UG1 Untergeschoss*
Dauer: *10 Vormittage*
Gebühr: *€ 66,00; mind. 8/max. 24 Tn*

Emotional Moves 4341 NEU

Manja Riemann

Dieses Workout bringt Ihre Muskeln sanft in Form.
Ein ganzheitliches Training, das nicht nur den Körper, sondern vor allem das Körperbewusstsein stärkt. Dabei werden Elemente aus Ballett, Pilates, Yoga, Tai-Chi mit den klassischen Fitness-Übungen kombiniert. Die Fettverbrennung kommt in Schwung und das Koordinationsvermögen steigt. Eine Entspannungsübung am Ende sorgt für ein gutes Wohlbefinden. Für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Mitzubringen: warme Socken (Stopper), Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

Termin: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 9.7.2014, 20.15 - 21.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1*
Dauer: *14 Abend*
Gebühr: *€ 93,00; mind. 8/max. 18 Tn*

Wir machen Urlaubsträume wahr!
Wellness in Bad Griesbach
Radfahren auf Mallorca
Fitness an Bord der AIDA
Ayurveda in Sri Lanka
HTS REISEBÜRO
Auf dem Gries 17 * Moosburg * 08761-2044
Obere Hauptstr. 56 * Freising * 08161-3007
www.hts-reisebuero.de

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Bauch-Beine-Rücken-Po 4342

Margit Gruber

Eine Powergeladene Toning-Stunde mit Übungen im Kraft- und Ausdauerbereich. Nach einem kurzen Warm-up konzentrieren wir uns auf die Bereiche Bauch, Beine und Gesäß. Die Rückenmuskulatur wird intensiv gekräftigt, die Haltung und Flexibilität langfristig gebessert. Die Stunde wird mit einem fließenden Stretching abgeschlossen.

Mitzubringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Termin: *Montag, 10.3. - Montag, 14.7.2014, 18.30 - 19.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 86,00; mind. 10/max. 26 Tn*

Bodystyling mit Bändern 4343

Karin Schönerwald

Wunderbar geeignet, wenn Sie Ihre gesamte Muskulatur kräftigen wollen. Wir nehmen spezielle Gummibänder zu Hilfe, um somit einen größeren Trainingseffekt zu erzielen. So werden Bauch, Beine, Po und Rücken optimal trainiert. Zusammen mit flotter Musik erreichen wir tolle Trainingserfolge.

Mitzunehmen: feste Turnschuhe, Matte, Sportbekleidung

Termin: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 28.5.2014, 19 - 20 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *10 Abende*
Gebühr: *€ 66,00; mind. 10/max. 16 Tn*

Wake-up - Step 4344

Elvira Sehling-Hagn

Ein Herz-Kreislauftraining durch Auf- und Absteigen auf eine Plattform (= Step). Dabei wird überwiegend im Fettverbrennungsbereich gearbeitet. So kommt der Kreislauf in Schwung!

Mitzubringen: feste Turnschuhe, Matte, Sportbekleidung

Termin: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 15.7.2014, 8.30 - 9.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *15 Vormittage*
Gebühr: *€ 74,00; mind. 10/max. 26 Tn*

Mobile Dancing School

Die indiviuelle Tanzschule, die auch zu Ihnen kommt!
Tanzen ohne sich auf längere Zeit zu verpflichten

Mani 0171/2624315 — Anita 0176/80123051

Verschiedene Tanzkurse für Sie & Ihn
Hochzeitstanzkurse Spezial
Tanzkurse für Schulen und Gruppen
Der Wohnzimmertanzkurs
Tanzkurse für Menschen mit Behinderung

mani.reiter@freenet.de • a.niedermaier@gmx.net
www.mobile-dancing.de

Inliner für Erwachsene

Erlernen und Auffrischung der Bremsschule

Milena Mönius

Inliner ist inzwischen eine beliebte Sommersportart geworden. Doch macht es erst richtig Spaß mit einer passenden Technik. Dies und noch mehr möchte ich Ihnen in diesem Intensivkurs anbieten.

Mitzubringen: Inliner, komplette Schutzausrüstung und Helm; Getränk

Ort: *Skateboardbahn an der Stadtbadstraße*
Dauer: *3 Abende*
Gebühr: *€ 20,00; mind. 6/max. 10 Tn*

Inliner für Erwachsene 4345

Termin: *Donnerstag, 8.5. - Donnerstag, 22.5.2014, 18.30 - 19.30 Uhr*

Inliner für Erwachsene 4346

Termin: *Donnerstag, 3.7. - Donnerstag, 17.7.2014, 18.30 - 19.30 Uhr*

TANZ

DanceMix – Fit und Fun 4350 NEU

Stefanie Willi

Wir tanzen zu den Hits aus den aktuellen Charts, aber auch zu den Klassikern der 80/90er Jahre. Wir reisen tänzerisch durch die Welt und bewegen uns zu südamerikanischen und auch orientalischen Klängen. Wir schlüpfen in die Rolle der feurigen Flamencotänzerin und wir wiegen die Hüften nach sanften Hulaklängen. Wir toben uns aus und lassen die Luftgitarre rocken, dabei fühlen wir uns super!
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, ganz nach dem Motto „Hauptsache es macht Spaß“ steht das gemeinsame Tanzen und Schwitzen im Vordergrund.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Handtuch, Getränk

Termin: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, 18 - 19 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *12 Abende*
Gebühr: *€ 79,00; mind. 10/max. 20 Tn*

DanceMix - Fit & Fun 4351 NEU

– auch für die Generation 50⁺ –

Stefanie Willi

Auch für die Generation 50⁺ ist Tanzen das ideale Training für Gesundheit und Fitness. Wir tanzen zu den Hits aus den aktuellen Charts, aber auch zu den Klassikern der 80/90er Jahre.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, ganz nach dem Motto „Hauptsache es macht Spaß“ steht das gemeinsame Tanzen und Schwitzen im Vordergrund.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen, Handtuch, Getränk

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Termine: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 22.5.2014, 18 - 19 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG1 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***12 Abende***
Gebühr: ***€ 79,00; mind. 10/max. 16 Tn***

Zumba®

Sie wollen Spass?
Sie wollen fit werden?
Sie mögen lateinamerikanische Musik?
Dann kommen Sie zu Zumba®
Zumba® ist für wirklich jeden geeignet!
Jung und Alt, fit und untrainiert!
Leichte Schritte, viel Bewegung, gute Musik…Einfach Party!
Probieren Sie es aus! Wir freuen uns auf Sie!

Mitzubringen: feste Turnschuhe, Matte, Turnbekleidung, evtl. Handtuch

Zumba® – Fitness

Sandra Seidl

Mitzubringen: feste Turnschuhe, Matte, Turnbekleidung, evtl. Handtuch

Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4***
Dauer: ***14 Vormittage***
Gebühr: ***€ 99,00; mind. 10/max. 24 Tn***

Zumba® – Fitness 4352

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 24.7.2014, 9 - 10 Uhr***

Zumba® – Fitness 4353

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 24.7.2014, 10.15 - 11.15 Uhr***

Zumba®

Margit Gruber

Mitzubringen: Turnschuhe, Turnbekleidung, Handtuch, Getränk

Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum UG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***

Zumba® 4354

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 19.30 - 20.30 Uhr***
Dauer: ***13 Abende***
Gebühr: ***€ 86,00; mind. 10/max. 26 Tn***

Zumba® 4355

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 15.7.2014, 19.30 - 20.30 Uhr***
Dauer: ***15 Abende***
Gebühr: ***€ 99,00; mind. 10/max. 26 Tn***

Bollywood-Dance 4356

Sandra Seidl

Bollywood, das ist das bunte Tanz – Masala aus Mumbai, der Filmmetropole aus Indien.
Tanzelemente aus hip Hop, Jazzdance, orientalischen Tanz, indischer Folklore und klassisch indischem Tanz werden bunt gemischt und daraus ergibt sich ein ganz eigener, fröhlicher Tanzstil.
In diesem Workshop erlernen Sie ein typische Bollywood-Choreographie, wie sie in den Filmen getanzt wird.
Bitte einen Rock anziehen. Der Workshop ist auch für Anfänger geeignet.

Mitzubringen: Getränk

Termin: ***Samstag, 22.3.2014, 14 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 29,00; mind. 8/max. 15 Tn***

Orientalischer Tanz 4360

Aufbaukurs ab 4. Semester

Sandra Wiener

Ob anmutig und verführerisch in der Bewegung oder fetzige, temperamentvolle Hüftschwünge. Der orientalische Tanz vermittelt ein völlig neues Körpergefühl. Zu den Klängen der orientalischen Musik erlernen wir Figuren und kleine Schrittkombinationen.
Wir verbinden diese Grundbewegungen zu einer Choreographie, die zum Tanzen verführt.
Grundkenntnisse sind Voraussetzung!

Mitzubringen: Tuch für Hüfte, Gymnastikschuhe, leichte Kleidung

Termin: ***Montag, 10.3. - Montag, 14.7.2014, 20.30 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***14 Abende***
Gebühr: ***€ 79,00; mind. 8/max. 16 Tn***

Orientalischer Tanz 4361

9. Semester

Sandra Wiener

In diesem Kurs vertiefen wir unsere bereits vorhandenen Kenntnisse im orientalischen Tanz. Die Grundbewegungen werden verfeinert und mit neuen Figuren und Schritten verbunden. Aus diesen Kombinationen wird eine Choreographie entstehen, die zum Tanzen verführt.
Wir üben uns in Eleganz und Ausstrahlung um dem orientalischen Tanz mehr Ausdruck verleihen zu können.

Mitzubringen: Tuch für Hüfte, Gymnastikschuhe, leichte Kleidung

Termin: ***Montag, 10.3. - Montag, 14.7.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***14 Abende***
Gebühr: ***€ 103,00; mind. 8/max. 16 Tn***

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Orientalischer Tanz 4362

Fortgeschrittene

Stefanie Willi

Der orientalische Bauchtanz auch Raps Shakri (Tanz des Ostens) genannt fasziniert nicht nur durch seine geschmeidigen Bewegungen, die Möglichkeiten Stimmungen und Inhalte tänzerisch in unterschiedlichsten Facetten zum Ausdruck zu bringen, unterstreicht die Weiblichkeit dieser Tanzform.
In diesem Kurs werden Schritte und Bewegungen des orientalischen Tanzes erweitert und vertieft. Die Teilnehmerinnen erhalten Einblicke in die orientalischen Rhythmen und den Tanz mit Accessoires wie z. B. Tanzstock oder Schleier. Choreografien werden bis zur Auftrittsreife einstudiert.
Grundkenntnisse des Orientalischen Bauchtanzes werden vorausgesetzt.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Tanzschläppchen, Getränk

Termine: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.7.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort: ***Raum wird bekannt gegeben***
Dauer: ***12 Abende***
Gebühr: ***€ 108,00; mind. 8/max. 14 Tn***

Workshop

Zigeunertanz 4363 NEU

Stefanie El Shamsa

Fröhlich beschwingter Zigeunertanz auf das Lied „Amari Szi“ mit Drehungen und Sprüngen, die durch einen weiten Rock effektvoll unterstützt werden.
Bitte einen weitschwingenden Rock und ein Fransentuch mitbringen. Das Tuch wird zuerst um die Hüfte gebunden und denn damit getanzt.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Tanzschläppchen, Getränk

Termin: ***Samstag, 5.7.2014, 15 - 18 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 29,00; mind. 8/max. 14 Tn***

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Workshop

Schleierfächer 4364 NEU

Stefanie El Shamsa

Die Handhabung, der tänzerische Einsatz des Schleierfächers, sowie verschiedene Figuren werden geübt und zu einer wunderschönen Choreografie auf das Lied „Constantinople“ zusammengefügt.
Drehungen sind ein wichtiger Bestandteil dieser Choreografie.
Bitte 2 Schleierfächer/Fächerschleier mitbringen.
Es können auch Schleierfächer ausgeliehen werden – bitte bei Anmeldung angeben.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Tanzschläppchen, Getränk

Termin: ***Samstag, 26.7.2014, 15 - 18 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 29,00; mind. 8/max. 14 Tn***

KOSMETIK

Differenzierte Farb- und Typberatung nach 12 Farbtypen 4400

Milana Deck

Die optimale Wirkung, die eigene Persönlichkeit zur Geltung zu bringen, spielt in der heutigen Zeit sowohl privat als auch beruflich eine immer größere Rolle. Verschaffen Sie sich diesen Wettbewerbsvorteil und erfahren Sie, welche Farben Ihrer individuellen Schönheit den optimalen Ausdruck verleihen. So arbeitet Ihre Garderobe zukünftig für Sie und betont Ihre Schokoladenseite. In Ihren Idealfarben sehen Sie jünger, frischer und lebendiger aus. Profitieren Sie von der Sicherheit sowohl in wichtigen beruflichen und privaten Situationen optimal gekleidet zu sein.
Sie erhalten eine differenzierte Farb- und Typberatung sowie eine farbtypgerechte Schminkberatung nach der erweiterten 10 Jahreszeiten-Typologie.
In der Kursgebühr ist ein Farbpass (€ 35,00) mit einer repräsentativen Auswahl Ihrer Idealfarben, Make-up Tipps sowie eine Zusammenstellung der wichtigsten Umsetzungstipps für Ihre Garderobe enthalten.
Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre derzeit verwendete Kosmetik mit.
Keine Gruppenberatung!
Gebühr pro Teilnehmer: € 125,00

Termin: ***Sonntag, 23.3.2014, 9.30 - 13 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 125,00 mind. 3/max. 3 Tn***

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

French Make-up und Frisurenberatung 4401

Milana Deck

Die neue Make-up-Generation „French Make-up“ betont den natürlichen und ausdrucksstarken individuellen Typ. Sie erlernen die Schminktechnik eines natürlichen Tages-Make-ups, welches Ihnen ein frisches und jugendliches Aussehen verleiht und Ihre natürliche Schönheit hervorhebt. In diesem Kurs entsteht Ihr authentisches Make-up, und wir entwickeln Ihren individuellen Make-up Pass im Wert von € 20,00, der in der Kursgebühr bereits enthalten ist. Die Frisur ist ein wichtiger Teil unseres persönlichen Ausdrucks und Erscheinungsbildes. Sie ist der Rahmen für unser Gesicht und sollte unsere Gesichtsform unterstützen und auf die Haarbeschaffenheit eingehen. Jede Teilnehmerin wird individuell beraten. Bitte kommen Sie wie gewohnt geschminkt, damit gezielt Verbesserungsvorschläge gemacht werden können.

Mitzubringen: Stirnband, Handtuch, kleiner Standspiegel, derzeit verwendete dekorative Kosmetik, Utensilien zum Abschminken

Termin: ***Sonntag, 23.3.2014, 14 - 18 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Gebühr: ***€ 95,00; mind. 3/max. 3 Tn***

Schminkschule

Plank & Müller, Plank & Müller

Lernen Sie – Schritt für Schritt – wie Sie sich selbst typgerecht schminken können. Unter der professionellen Anleitung schminken Sie sich ein typgerechtes und dezentes Tages-Make-up. Daran anschließend lernen Sie, wie aus dem Tages-Make-up ein Abend-Make-up entsteht.
„Wie nebenbei“ werden Sie feststellen, mit welch unkompliziertem schminktechnischem Aufwand Sie Ihrer Persönlichkeit noch mehr Ausdruck verleihen können. Mit der gelernten Technik sind Sie dann in der Lage, Ihr Make-up jedem Anlass entsprechend zu entwickeln und in jeder Situation einfach attraktiver, frischer, gesünder und jünger auszusehen.
Sie brauchen keinerlei Schminksachen, Spiegel usw. mitbringen!!

Ort: ***Kosmetik Institut Plank & Müller, Auf dem Plan 4, III. Stockwerk Eingang zwischen Volksbank und Kastulusmünster!!***
Gebühr: ***€ 40,00; mind. 4/max. 4 Tn***

Schminkschule 4402

Termin: ***Mittwoch, 12.3.2014, 19.30 - 22 Uhr***

Schminkschule 4403

Termin: ***Mittwoch, 2.4.2014, 19.30 - 22 Uhr***

Schminkschule 4404

Termin: ***Dienstag, 6.5.2014, 19.30 - 22 Uhr***

Schminkschule 4405

Termin: ***Montag, 2.6.2014, 19.30 - 22 Uhr***

Schminkschule 4406

Termin: ***Mittwoch, 9.7.2014, 19.30 - 22 Uhr***

BACK- UND KOCHKURSE

Liebe Teilnehmer/innen unserer Back- und Kochkurse
Unsere Dozenten richten sich beim Einkauf für die Kochkurse nach dem Anmeldestand.
Wir bitten um Verständnis, dass wir deshalb unentschuldigten TeilnehmerInnen neben der Kursgebühr auch das Materialgeld in Rechnung stellen.
Die Kochkurse finden in der Georg-Hummel-Mittelschule, Albinstr. 16, Schulküche statt.
Bitte bringen Sie Geschirrtücher, evtl. Schürze und Vorratsdosen mit! Das Materialgeld ist an die Kursleitung zu bezahlen.

Meine besten Tortenrezepte 4500

Franz Schreyer

Konditormeister Franz Schreyer verrät die beliebtesten Hausrezepte in diesem Backkurs. Vom Backen, Zusammensetzen bis zum Verzieren erfahren Sie alles!
Es werden eine Agnes Bernauertorte (Sarah Bernhardt), Prinzregententorte und eine Roulade gezeigt.
Materialkosten von ca. € 15,00 werden direkt an den Kursleiter bezahlt!

Termin: ***Montag, 10.3.2014, 18.30 - 21.30 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Brandteig 4501

Franz Schreyer

Brandteig mit Zubereitung von Flockensahne, Windbeutel und herzhaften Ideen.

Termin: ***Montag, 7.4.2014, 18.30 - 21.30 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Sahnespezialitäten 4502

Franz Schreyer

Sahnetorten, Rouladen und Desserts

Termin: ***Montag, 5.5.2014, 18.30 - 21.30 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Adesso!
Osteria, Caffè, Vinothek
Thalbacher Str. 26a • 85368 Moosburg • Tel. 08761/61 402 • www.adesso-moosburg.de

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Hefe und Plunderteig 4503

Franz Schreyer

Wir stellen Nusshörnchen, Quarktaschen und Bienenstich her.

Termin: ***Montag, 2.6.2014, 18.30 - 21.30 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Brot backen lernen 4504

Anita Waldhier

Lernen Sie selbst Brot zu backen. In diesem Kurs backen wir zwei verschiedene Brotsorten. Baguette und Olivenbrot. Keine Angst - es ist leichter als Sie denken!

Termin: ***Montag, 17.3.2014, 18.30 - 21 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 10,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Kulinarische Weltreise – Vorspeise aller Kontinente 4505

Daniela Neufang

Mit mindestens einem köstlichen appetizer, entrée, starter, entremés, aperitivo oder auch antipasto und meze beginnt stets ein gutes Menü! Diese verlockenden kalten und warmen Vorspeisen sind heutzutage so beliebt, dass man gerne mehr davon kostet und dafür den Hauptgang überspringt! In geselliger Runde entsteht ein abwechslungsreiches internationales Büffet; dabei verwenden wir viel frisches Gemüse, aromatische Kräuter, aber auch Fleisch, Meeresfrüchte und exotische Gewürze. Bei einem stilvollen Cosmopolitan-Cocktail erraten wir gemeinsam, aus welchem Kontinent unsere Gerichte stammen! Lassen Sie sich überraschen! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei!
Materialkosten ca. 18,00€ für Rezeptheft, Zutaten, Aperitif, Wasser und guten Weißwein

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrtücher, Frischhaltedosen und gute Laune!
Messer, Frischhaltedosen, Schürze, Messer, gute Laune!

Termin: ***Mittwoch, 26.3.2014, 18 - 22 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 13,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Fingerfood und Leckeres für die Party 4506

Marianne Maierhofer

Fingerfood – Von der Hand in den Mund
Zubereitet werden Hefe-Nußschleifen, herzhafte Käsestangen, Schinken-Wraps, Currybrot, Sesam-Hackbällchen, Knusper Nuggets, Paprikaschiffchen und Lachsröllchen.
Materialkosten werden direkt an die Kursleiterin bezahlt!

Mitzubringen: Messer, Frischhaltedosen, Schürze, Messer, gute Laune und Materialgeld

Termin: ***Montag, 28.4.2014, 18 - 22 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 13,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Indische Küche 4507

Kochvergnügen exotisch

Charanjit Heer

Spaß und Einfachheit steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Wir kochen leckere Gerichte, die leicht und schnell zuzubereiten sind. Sie lernen exotische Gewürze und deren Wirkung kennen. auf das jeweilige Gericht harmonisch abgestimmte Zusammenstellung der Gewürze ist ein besonderes Attribut der indischen Küche. Gemeinsam kochen wir beispielsweise eine Vorspeise (Dal), ein Fleischgericht in würziger Soße, verschiedene Beilagen, Joghurtdip (Raita), Naturjoghurtmixgetränk (Lassi), indische Nachspeise etc… Lassen Sie sich von der genussvollen indischen Küche inspirieren.
Ich verwende weitgehend regionale frische Lebensmittel, nach Möglichkeit aus dem Bioanbau.
Materialkosten ca.€ 20,00

Mitzubringen: Schürze, Restebehälter, Küchentücher

Termin: ***Mittwoch, 30.4.2014, 18 - 22 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 14,00; mind. 12/max. 14 Tn***

Bärlauch und Spargel – das Dream-Team dieses Frühlings 4508

Daniela Neufang

Wenn im Wald endlich der würzige Bärlauch wächst und auf dem Markt der erste knackige Spargel angeboten wird, kommen bei uns wieder frische und leicht bekömmliche Gerichte auf den Tisch. Zusammen bereiten wir ohne großen Zeitaufwand pikantes Bärlauch-Gebäck, würzig-karamellisierten Spargel und gewickelte Bärlauch-Frischkäse-Häppchen als Antipasti zu. Wir backen krosses Brot; reichen dazu Pestovariationen aus Bärlauch und Spargel mit Sesam. Einem vitaminreichen Salat mit Spargel, Avocado und Zucchini mit Bärlauchvinaigrette und gerösteten Pinienkernen folgt Spargel in knusprigem Bierteig mit einer Bärlauchcrème. Schnell tischen wir noch Pasta mit Spargel-Orangen-Sauce, ein Bärlauch-Graupen-Risotto mit Spargelspitzen und ein delikates Spargel-Fisch-Gratin auf. Zu guter Letzt genießen wir ein Limetten-Sorbet mit Schoko-Nuss-Cookies zum Espresso.
Materialkosten ca. 18,00 für Rezeptheft, Zutaten, Aperitif, Wasser und guten Weißwein)

Mitzubringen: Messer, Spargelschäler, Schürze, Geschirrtücher, Frischhaltedosen und gute Laune!

Termin: ***Donnerstag, 8.5.2014, 18 - 22 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 13,00; mind. 12/max. 16 Tn***

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Die mediterrane Küche – gesund genießen 4509

Marianne Maierhofer

Rund um das Mittelmeer liegen Länder, deren typische Lebensmittel in häufiger und maßvoller Verwendung den Unterschied zu unserer Ernährung ausmachen. die gute Gesundheit und hohe Lebenserwartung dieser Menschen ist zurückzuführen auf frisches Obst und Gemüse sowie viele frische Kräuter auf dem täglichen Speiseplan. Dazu gibt es Hülsenfrüchte oder Fisch, angerichtet und gekocht mit Olivenöl. Fleisch wird wenig verwendet, das Glas Rotwein zum Essen darf jedoch nicht fehlen.
Materialkosten ca. € 15,00

Mitzubringen: Messer, Frischhaltedosen, Schürze, Messer, gute Laune und Materialgeld

Termin: ***Montag, 12.5.2014, 18 - 22 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 13,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Sushi – Kochkurs 4510

Thuy Nga Vu

An diesem Abend werden Sie die japanische Küche kennenlernen. Ich zeige Ihnen, wie man aus Sushi-Reis, Noriblättern, Fisch und Gemüse verschiedene Shushi-Varianten wie Maki, Inside Out Rollen uns Nigiri zubereitet.
Zum Essen werden grüner Tee, Jasmintee und Wasser gereicht.
Materialkosten ca. € 17,00

Termin: ***Dienstag, 13.5.2014, 18.30 - 22 Uhr***
Ort: ***Schulküche der Hauptschule Zolling***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Midsommar – Skandinavische Spezialitäten 4511

Daniela Neufang

Wenn die Schweden ausgelassen zur größten Musik- und Tanzveranstaltung des Jahres strömen ist wieder Mittsommer! Bei diesem landesweiten Volksfest, dessen Ursprung auf die keltische Sommersonnenwendfeier zurückgeht, werden schlichte, aber durchaus feine Gerichte aufgetischt: verschiedene delikate Fischgerichte, Krabben-Brötchen, erfrischende Salate und eine pikante Smörgåstårta. In geselliger Runde erfahren wir, dass Schweden viel mehr zu bieten hat als Emil aus Lönneberga, ABBA, IKEA und Henning Mankell! Zusätzlich finden wir beim Kochen u. a. heraus, was sich hinter „Janssons Versuchung“, Kjötbullar, Fiskpastej und nippon soppa verbirgt und wie man Flusskrebse richtig zubereitet! Smaklig måltid!
Materialkosten ca. 18,– € Unkostenbeitrag (für Rezeptheft, Zutaten, Aperitif, Wasser und guten Weißwein)

Mitzubringen: Messer, einen kleinen Hammer od. Stößel (ohne Mörser), Schürze, Geschirrtücher, Frischhaltedosen und gute Laune!

Termin: ***Mittwoch, 2.7.2014, 18 - 22 Uhr***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Schulküche, Albinstr. 16***
Gebühr: ***€ 13,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
Die vhs Volkshochschulen
Informationen unter: 08761-72250

Als moderner Dienstleistungsbetrieb bietet die Volkshochschule Moosburg e. V. auch Firmen optimale Bedingungen für die professionelle Schulung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Inhalte, durchgeführt bei uns im Haus oder bei Ihnen vor Ort.

Sie bestimmen die Inhalte
Die Schulungsinhalte, der zeitliche Umfang und das Qualifizierungsziel orientieren sich an den betrieblichen Erfordernissen und den Vorkenntnissen der Mitarbeiter/innen.

Wir bieten u.a. folgende Themenbereiche an:
• Sprachen • EDV • Arbeitsmethoden (Zeitmanagement, Präsentationstechniken, Büroorganisation)
• Soft Skills (Teamtraining, Konfliktmanagement, Kommunikation im Alltag und Beruf) • Gesundheitsmanagement.

Sie wählen Ort und Zeit
In einem Vorgespräch legen wir mit Ihnen gemeinsam fest, ob die Schulung, der Vortrag oder das Seminar bei Ihnen im Haus (Inhouse) oder in den Räumlichkeiten der VHS stattfindet.

Unsere Vorgehensweise in enger Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Lehrkräften ist:
• Ermittlung der Vorkenntnisse der Teilnehmer | • Beratung zum Schulungsinhalt und Schulungsumfang
• Entwicklung eines Schulungskonzepts | • Ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes flexibles Training
• Betreuung von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Abschluss Ihrer Schulungen

Bildung ist unsere Stärke
• Mehr als 30 Jahre kommunaler Bildungspartner
• 150 Dozentinnen und Dozenten im Wissenspool
• Moderne pädagogische Lehrkonzepte
• Xpert - Europaweit anerkanntes Zertifikatssystem
• Vhs ist Partner regionaler Unternehmen
• Gutes Preis-/Leistungsverhältnis
• Maßvolle Gebührenkalkulation
• Vhs ist flexibel und innovativ

Die vhs Volkshochschulen

Ihre Ansprechpartnerin
Gerda Fischer
gerda.fischer@vhs-moosburg.de
Tel. 08761/7225-12

Referenzen:
· Rathaus Moosburg: www.moosburg.de
· Rathaus Zolling: www.zolling.de
· Clariant Produkte (Deutschland) GmbH (ehemals Süd-Chemie): www.clariant.com
· EFAFLEX Tor- und Sicherheitssysteme GmbH & Co. KG: www.efaflex.com/
· Firma Artus: www.artus-instandsetzung.de

Termine für Ihre Planung

Kultur – Literatur – Künstlerisches Gestalten – Musik

Februar 2014

Donnerstag, 13.02.14
5303 14.00 Gitarre für Kinder und Erwachsene

Samstag, 15.02.14
5302 8.00 Gitarre für Kinder und Erwachsene

Mittwoch, 26.02.14
5205 19.00-22.00 Nähen 1

März 2014

Montag, 10.03.14
5300 14.00 „Kennenlernkurs“: Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining
5301 14.00 Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining
530A 18.00-19.00 Schnuppertermin Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining
5210 18.00-21.00 Offene Malwerkstatt

Freitag, 14.03.14
5209 18.00-21.00 Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag, 15.03.14
5201 09.00-15.00 Schmieden 1

Dienstag, 18.03.14
5208 19.00-22.00 Kreativer Näh-Workshop

Mittwoch, 19.03.14
5103 19.00-21.00 Lesekreis

Freitag, 21.03.14
5101 19.30-21.15 Vortrag: Eichenlaub und Haselzweig

Samstag, 29.03.14
5202 09.00-15.00 Schmieden 2
5001 11.00-12.15 Führung: Warhol – Twombly

April 2014

Dienstag, 01.04.14
5104 19.30-21.00 Buchvorstellung in Barbaras Bücherstube

Montag, 02.04.14
5213 19.00-21.30 Workshop: Fotografie – Das gute Bild

Montag, 07.04.14
530B 18.00-19.00 Schnuppertermin Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining

Mittwoch. 09.04.14
5206 19.00-22.00 Nähen 2

Samstag, 12.04.14
5215 10.00-16.00 Buchbinde-Kurs

Dienstag, 29.04.14
5105 19.00-20.30 Schreibwerkstatt

Mai 2014

Montag, 05.05.14
530C 18.00-19.00 Schnuppertermin Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining

Donnerstag, 08.05.14
5002 20.00-21.30 Vortrag: Röhrender Hirsch, lautlose Eule

Samstag, 17.05.14
5211 10.00-14.00 Aquarellmalen

Sonntag, 17.05.14
5306 14.00-16.30 Didgeridoo – Baukurs
5307 16.45-20.15 Didgeridoo – Spielkurs

Sonntag, 18.05.2014
5100 08.00-19.00 Literarischer Spaziergang: Nicht nur Brecht

Donnerstag, 22.05.14
5003 20.00-21.30 Vortrag: Das halbierte Kreuz…bei Joseph Beuys

Samstag, 24.05.14
5000 11.00-12.30 Führung: Lustwandeln in Lustheim

Juni 2014

Mittwoch, 04.06.14
5207 19.00-22.00 Nähen 3

Samstag, 21.06.14
5204 10.00-18.00 Flechtwerk aus Weide 1

Samstag, 28.06.14
5102 09.00-15.00 Märchentag zum Element Feuer
5200 10.00-16.00 Gold-& Silberschmieden

Juli 2014

Samstag, 05.07.14
5214 13.00-19.00 Fotowanderung: Meine Stadt im Bild

Samstag, 12.07.14
5203 10.00-18.00 Flechtwerk aus Weide 2

Samstag, 19.07.14
5304 16.00-18.00 Lebendige Gitarre – „King of Lagerfeuer – Anfänger
5305 18.15-20.15 Lebendige Gitarre – „King of Lagerfeuer – Fortgeschrittene

Kultur
Kultur und Gestalten

KULTUR

Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.
In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.
Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Schätze vor der Haustür

Lustwandeln in Lustheim 5000 NEU

Führung in der Porzellansammlung Schneider
Altes und Neues Schloß Schleißheim

Dorothea Band, Kunsthistorikerin

In Kooperation mit den Altstadtförderern Moosburg e. V.
Das Schloß Lustheim wurde vom „Blauen Kurfürsten“ Max Emanuel anlässlich der Heirat mit der österreichischen Kaisertochter Maria Antonia erbaut. Es sollte in erster Linie dem Jagdvergnügen dienen und entsprach somit voll dem „Zeitgeist“. Heute ist dort die nach Dresden bedeutendste Sammlung früher Meißener Porzellane von Prof. Dr. Ernst Schneider untergebracht. Schneider erfüllte sich somit den Traum vom „Porzellanschloss“, was August dem Starken, unter dessen Regierung die Rezeptur des „Weißen Goldes“ gefunden wurde, verwehrt blieb. Eine Führung berücksichtigt sowohl die Geschichte des Hauses als auch die des Porzellans.
Anschließend besteht die Möglichkeit zu einem Spaziergang durch den barocken Garten hin zum Neuen sowie zum Alten Schloss. Somit wird ein Bogen vom 16. Jahrhundert bis ins 18. Jahrhundert gespannt.
Der Museums-Eintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten. Treffpunkt ist der Eingang des Schlosses Lustheim. Dauer der Führung ca. 1,5 Stunden.
Individuelle Anreise.

Termin: ***Samstag, 24.5.2014, 11 - 12.30 Uhr***
Ort: ***Lustheim***
Gebühr: ***€ 9,-; mind. 10/max. 25 Tn***

Führung im Museum Brandhorst 5001 NEU

Warhol – Twombly

Dr. Andrea Teuscher, Kunsthistorikerin

Andy Warhol und Cy Twombly sind im gleichen Jahr, 1928, geboren. Doch gibt es wohl kaum zwei unterschiedlichere Künstler. Der eine, Warhol, bediente sich der Bilder der Konsumgesellschaft und Comics, die er zu buntfarbigen Ikonen der Pop Art werden ließ. Der andere, Twombly, bevorzugte stille, graphische Motive mit starker Abstraktion, die sich aber auch – wie in seinem Lepanto-Zyklus – zu einem monumentalen Raumeindruck verdichten können. In einer Gegenüberstellung dieser beiden Künstler wird deutlich, wie beide aus unserer kulturellen Tradition schöpften, doch jeder auf seine Weise.
Der Museumseintritt ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten. (Für 5er Gruppe gibt es eine kleine Ermäßigung)
Treffpunkt ist an der Kasse des Brandhorst-Museums
Anmeldung erforderlich.

Termin: ***Samstag, 29.3.2014, 11 - 12.15 Uhr***
Ort: ***Museum Brandhorst, München***
Gebühr: ***€ 9,-; mind. 12/max. 25 Tn***

Bildervortrag

Röhrender Hirsch, lautlose Eule 5002 NEU

Eine kulturhistorische
Betrachtung zweier Mode-Motive

Christine Fößmeier

© Markus Wimmer, Wenn der Hirsch wieder erscheint, Lithografie 2012

Der brüftig röhrende und weithin durch die Wälder zu hörende Hirsch findet in dem weißen Hirsch mit dem Kruzifix im Geweih, der dem heiligen Hubertus begegnet, ein fast keusches Gegenbild. Auch die im späten 19. Jahrhundert in so manchem Zimmer hängenden Hirsch-Gemälde verweisen auf die Diskrepanz von stets präsenter Sexualität und realer Enthaltung. Was jedoch heute als Kitsch empfunden wird, taucht an anderer Stelle als Deko-Welle vom glitzernden Weihnachtshirschen bis zum Kissenbezug mit Hirsch-Druck wieder auf.
Seit einiger Zeit ergänzen Eulen das tierische Angebot. Großäugig schauen sie potentielle Käufer an und wirken gar nicht so weise, wie der Volksglaube sie bislang gesehen hat. Dem realen Wesen, das lautlos durch die Dämmerung gleitet, begegnet man gleichzeitig immer weniger.
Die Auseinandersetzung mit Hirsch und Eule sowie deren Darstellung lassen sich bis zu den Anfängen menschlicher Kulturäußerungen in der Altsteinzeit verfolgen. Heute sind sie nach immer neuen und sich dennoch wiederholenden Deutungen zum Mode-Motiv degeneriert. Oder steckt doch mehr hinter der aktuellen Begeisterung, Hirsch und Eule ins Heim zu holen? Denn: Einst wollte sich der Mensch im Bild das aneignen, was er sieht, aber oft nicht haben kann, und zähmen, was unbändig ist.
Anmeldung erforderlich!

Termin: ***Donnerstag, 8.5.2014, 20 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 6/max. 20 Tn***

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Kultur
Kultur und Gestalten

Markus Wimmer
Ich bin in einer spirituellen und grenzwissenschaftlich orientierten Künstlerfamilie in Oberbayern aufgewachsen. Studium der Kunstgeschichte und Archäologie an der Universität Salzburg. Dr. phil. über das Thema Schwellensymbolik. Freischaffender Künstler, Ausstellungen und Performances im In- und Ausland. Ausstellungs-Kurator in München, Erfurt und Landshut. Seit 2002 Galerie 561– Freie Akademie Landshut e. V. mit einem interkulturellen Akademiebetrieb, schamanischen Festen und Gästen aus der Mongolei, Peru, Sibirien usw.; Kreative Projektarbeit mit Kindern und Senioren. Seit 2010 Trommelbauworkshops und Trommelforschung. 2013 haben wir eine schamanische Gemeinschaft, die SchambuLAnz gegründet.

Vortrag mit Friedensaktion

Das halbierte Kreuz als kunst-schamanische Heilarbeit bei Joseph Beuys 5003 NEU

Dr.phil Markus Wimmer, Kunsthistoriker

Vortrag mit Friedensaktion von Markus Wimmer
Beuys hat von sich gesagt, dass er die Rolle des Schamanen angenommen habe, um durch die Kunst einen Ausweg aus der Todeszone der Menschheit aufzuzeigen. Seine Materialien, die Formensprache, seine Philosophie und das politische Engagement stellen einen Kosmos an Ideen, Aktionen und Dokumenten dar, welcher die uralten Welterfahrungen mit den zukünftigen Perspektiven der Menschheit verbinden. Das halbierte Kreuz muss durch uns vervollständigt werden, zur Materie muss der Geist kommen, zur Form die Wärmekraft, zum Gedanken die Liebe.
Anmeldung erforderlich!

Termin: ***Donnerstag, 22.5.2014, 20 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 10/max. 20 Tn***

LITERATUR

Literarische Exkursion

Nicht nur Brecht! 5100 NEU

Ein literarischer Spaziergang durch Augsburg

Dr. Dirk Heißerer, Literaturwissenschaftler

In Augsburg las Thomas Mann 1920 im längst verschwundenen Börsensaal, scharf beobachtet von einem jungen Reporter namens Bertolt Brecht, Passagen aus dem noch unveröffentlichten Roman „Der Zauberberg“ (1924). Joachim Ringelnatz logierte zwar nur im „Weißen Lamm“, Hermann Hesse dagegen im noblen „Hotel Drei Mohren“, beide aber hatten Augen für die Bauern auf dem Wochenmarkt.
Auf dem Spaziergang spielen die verschiedenen Brecht-Stätten natürlich eine gewisse Rolle, aber auch Goethe kommt zu Wort und besonders der junge Mozart mit einem kühnen Brief an das Bäsle.
Der gemeinsame Spaziergang dauert von 10 bis 15 Uhr.
Anfahrt gemeinsam per Bahn. Treffpunkt Bahnhof Moosburg: 7.45 Uhr. Abfahrt: 8.00 Uhr. Rückkehr: 18.57 Uhr.
Anmeldung erforderlich.

Termin: ***Sonntag, 18.5.2014, 8.00 - 19 Uhr***
Ort: ***Treffpunkt: Bahnhof Moosburg***
Gebühr: ***€ 26,-; mind. 6/max. 12 Tn***
Gebühr zuzügl. anteilige Kosten für das Bayernticket

Vortrag

Eichenlaub und Haselzweig – 5101 NEU

Märchen als Lebensbegleiter für uns und unsere Kinder/Enkelkinder

Cornelia Ostner

Mondbeglänzte Zaubernacht,
die den Sinn gefangen hält,
wundervolle Märchenwelt,
Steig auf in der alten Pracht!
(Ludwig Tieck 1773–1853)
Wo ist sie, die Pracht der Märchenwelt – welche Urthemen erzählen Sie uns und begleiten uns daher auch auf unserem Lebensweg – welche Orientierung gibt es im Märchenraum – wie finden wir Ihn, den Zauber dieser Welt? Wie gehen wir damit um?
Dies alles und noch mehr werden Sie an diesem Abend erfahren und erleben.
Mitzubringen: Einen Gegenstand, der mit den Märchen verbindet. Schreibmaterial für persönliche Notizen und eine tüchtige Portion Neugierde und gute Laune

Termin: ***Freitag, 21.3.2014, 19.30 - 21.15 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 5/max. 20 Tn***

Seminar

Märchentag zum Element Feuer 5102 NEU

Cornelia Ostner

Wohltätig ist des Feuers Macht
Wenn Sie der Mensch bezähmt… bewacht
(aus Schillers Glocke)
Wir tauchen ein in die Feuerkraft der Begeisterung, in die Qualität von innerlich wärmenden Feuer. Feuer ist Lebenslicht, göttlicher Funke.
Die Märchen erzählen von Liebe, vom Soldaten, von der Hölle und was es dort zu gewinnen gibt.
Wir beschäftigen uns anhand eines Feuermärchens mit den Symbolen – und betrachten den Teufel, den Soldaten, den Feuervogel und versuchen, die Energie des Feuers in unsere Geschichten einfließen zu lassen.
Mitzubringen: Die Kleidung kann diesmal Ausdruck sein: von Gelb-Orange-Rot bis zu Schwarz, Grau und Weiß – alles ist Ausdruck des Feuers. Schreibmaterial für persönliche Notizen und eine tüchtige Portion Feuerenergie.

Termin: ***Samstag, 28.6.2014, 9.00 - 15 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Gebühr: ***€ 35,-; mind. 5/max. 20 Tn***

VHS-Hinweis
WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.
Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Kultur

Kultur und Gestalten

Lesekreis

Literatur zum Anfassen 5103

Cornelia Schönlau

Wir lesen, diskutieren, hören Romane, Kurzgeschichten, Gedichte. Im Mittelpunkt steht der Gedankenaustausch über die ausgesuchten Bücher. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.
Termine und Programm:
19.03.2014: Franz Kafka, Der Prozeß
09.04.2014: Saira Shah, Die Tochter des Geschichtenerzählers
07.05.2014: Kiran Nagarkar, Ravan & Eddie
04.06.2014: Stuart O´Nan, Emily, allein
02.07.2014: Siegfried Lenz, Arnes Nachlass
Materialkosten: Buchanschaffungen im laufenden Kurs

Termine: *Mittwoch, 19.3. - Mittwoch, 2.7.2014, 19 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 53-; mind. 5/max. 15 Tn*

Buchvorstellung in Barbaras Bücherstube 5104

Gaby Kellner, Inhaberin von Barbaras Bücherstube

Frau Kellner stellt Ihnen die aktuellen Buch-Neuerscheinungen vor und gibt Ihnen Lesetipps.
Die Teilnahme ist kostenlos. Kein Verkauf.
Die vhs Moosburg und Gaby Kellner freuen sich auf Ihr Kommen!
Um Anmeldung wird gebeten: vhs, tel. 08761/72250 oder Barbaras Bücherstube, Tel. 08761/9230.

Termin: *Dienstag, 1.4.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *Barbaras Bücherstube, Auf dem Gries*
Gebühr: *gebührenfrei -; mind. 10/max. 25 Tn*

BARBARAS BÜCHERSTUBE
Auf dem Gries 6 · 85368 Moosburg · Tel.: 08761/9230 · Fax: 08761/60012
E-Mail: barbarasbuecherstube@t-online.de · www.barbarasbuecherstube.de
Die Bücher zu Ihren Kursen gibt es bei uns.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Schreibwerkstatt 5105

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sebastian Keller

Die Textwerkstatt bietet den Rahmen, um unter Anleitung eines professionellen Texters und Schriftstellers an eigenen Texten zu feilen, die Kreativität zu steigern und neue Schreibtechniken kennenzulernen.
Eignen Sie sich die Werkzeuge an, die Ihnen dabei helfen, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen, die Aufmerksamkeit Ihrer Leser zu fesseln und Ihren Platz als Poet, Schriftsteller oder Verfasser von Gebrauchsliteratur zu finden.

Termine: *Dienstag, 29.4. - Dienstag, 27.5.2014, 19 - 20.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG7 (Eingang 2)*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 53,-; mind. 4/max. 8 Tn*

TEXTILES, HANDWERKLICHES UND KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

Gold- & Silberschmieden 5200

für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

Marie-Luisa Delabre; Gold- und Silberschmiedemeisterin

In diesem Kurs können Sie ein jahrhundertealtes Handwerk kennen lernen. Es werden die Grundtechniken des Gold- und Silberschmiedens vermittelt, wie Sägen, Feilen, Löten und Polieren. Es wird aus eigener Hand ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen, in das Sie ggfs. mitgebrachte Steine, Perlen etc. einarbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Das Material kann bei der Kursleiterin bezogen werden. Für Silberlot, Flussmittel, Gas, Polierpaste etc. werden ca. € 8,00 erhoben.
Silber und Steine können bei der Kursleiterin erworben werden.
Mitzubringen: Bleistift, Schere, Papier, kl. Döslein, feinen Pinsel, Schleifpapier Stärke 600/800/1000, Werkzeug für Schmuck, falls vorhanden. Kleine Brotzeit für die Mittagspause nicht vergessen.
Materialgeld.

Termine: *Samstag, 28.6. - Sonntag, 29.6.2014, 10 - 16 Uhr*
Ort: *Georg-Hummel-Mittelschule, Werkraum 2, Keller Dreifachturnhalle*
Dauer: *2 Sa/So*
Gebühr: *€ 92,-; mind. 4/max. 6 Tn*

Schmieden für Anfänger und Fortgeschrittene

Johann Reif, Metallbaumeister und Europ. Welding Specialist mit eigenem Betrieb

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in Schmiedetechnik und Stilkunde lernen die Teilnehmer, kleine Stücke wie Kerzenleuchter, Schlüsselanhänger oder auch Rankstäbe für den Garten anzufertigen.
Mitzubringen: Arbeitskleidung, Sicherheitsschuhe (falls vorhanden), Arbeitshandschuhe
Brotzeit und Getränk für Mittagspause, Materialgeld € 15,00

Schmieden 1 5201

Termine: *Samstag, 15.3. - Samstag, 22.3.2014, 9 - 15 Uhr*
Ort: *Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg*
Dauer: *2 Samstage*
Gebühr: *€ 100,-; mind. 4/max. 5 Tn*

Schmieden 2 5202

Termine: *Samstag, 29.3. - Samstag, 12.4.2014, 9 - 15 Uhr*
Ort: *Werkstatt der Kunstschmiede Reif, Kanalstr. 15, Moosburg*
Dauer: *3 Samstage*
Gebühr: *€ 150,-; mind. 4/max. 5 Tn*

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
Die Volkshochschulen vhs
Informationen unter: 08761-72250

Kultur

Kultur und Gestalten

Workshop

Flechtwerk aus Weide

Sebastian Mak, Flechtwerkgestalter/Korbflechter,
www.verflochten.de

Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen.
Das Arbeiten mit Naturmaterialien erweckt in uns eine sinnliche Kreativität. Die Weide ermöglicht uns einen praktischen, spielerischen, und künstlerischen Umgang, der uns geradezu herausfordert und fördert. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke.
Aus dieser kreativen Kraft zu schöpfen, fachkundige Unterstützung zu geben, und die Verbundenheit mit der Natur zu ermöglichen, ist mir mit meinen Kursen ein Anliegen.

Workshop

Flechtwerk aus Weide: Wildholzhocker 5203 NEU

Die Kursteilnehmer/innen bauen/flechten von Anfang an selbstständig einen Wildholzhocker aus Hasel(Gestell) und ungeschälter Weide(Sitzfläche). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei lernen sie im Gestellbau die Zusammenfügung von Wildholz in einer Verbindung aus Zapfen & Bohrung; sowie das Flechten einer elastischen Sitzfläche aus Weide. Das Rahmengeflecht entsteht aus den Techniken Zäunergeflecht und Fitze.
Sie sind dann in der Lage selbstständig weiter zu arbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte; z. B. Zäune, Paravents, Beeteinfassungen, etc. zu nutzen.
Die Gestaltungsmöglichkeiten sind vielseitig.
Das Wildholz & Flechtmaterial steht sortiert und eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z. B. Hartriegel, Waldrebe, u. a.…, kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren.
Bitte mitbringen (falls vorhanden): Meterstab, Astsäge, scharfes Messer (gerade Klinge), Schürze, Brotzeit.
Materialkosten: ca. € 30,00 (je nach Verbrauch), im Kurs zu zahlen.
Anmeldeschluss: Dienstag, 24. Juni 2014, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können.

Termine: ***Samstag, 12.7. - Sonntag, 13.7.2014***
Ort: ***Georg-Hummel-Mittelschule, Werkraum 2, Keller***
Dreifachturnhalle, Albinstr. 5
Dauer: ***Sa. 9-15 Uhr / So. 9-16 Uhr***
Gebühr: ***€ 130,-; mind. 3/max. 4 Tn***

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08761/72250

Workshop

Flechtwerk aus Weide: sinnliche dekorative Objekte für Haus & Garten 5204 NEU

Die Kursteilnehmer/innen flechten selbstständig dekorative Objekte für Haus & Garten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei lernen sie verschiedene Techniken kennen wie z. B. die Spiraltechnik. Nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten sie Objekte: Stablichter, Fahnen, Spiralzöpfe, Lichtobjekte, hängende Vasen, Kugeln, Rasseln, Spirello (Rankhilfe), Windspiele, Accesoires,…, der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Das Flechtmaterial steht sortiert und eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z. B. Hartriegel, Waldrebe, u. a.…, kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren.
Bitte mitbringen (falls vorhanden): Meterstab, scharfes Messer (gerade Klinge), Schürze, Brotzeit. Materialkosten: ca. € 20,00 nach Verbrauch, im Kurs zu zahlen.
Anmeldeschluss: Dienstag, 03. Juni, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können.

Termine: ***Samstag, 21.6. - Sonntag, 22.6.2014***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Dauer: ***Sa. 9-17 Uhr / So. 9-15 Uhr***
Gebühr: ***€ 90,-; mind. 5/max. 6 Tn***

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Christiane Baumgartner

Anfänger erlernen Funktionen der Nähmaschine und Grundkenntnisse an einem einfachen Bekleidungsstück. Fortgeschrittene erweitern ihre Nähkenntnisse mit Tipps und Tricks und fertigen ihre ganz persönlichen Traummodelle. Schnitt und Modelle werden nach Anprobe auf Figur abgeändert.
Mitzubringen: Gute Schere, Maßband, Stecknadeln mit Kopf, Stoff, Schnitt, Kopierpapier, Schneiderkreide. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden!

Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
(Eingang 3 über Rentamtstraße)
Dauer: ***6 Abende***
Gebühr: ***€ 84,-; mind. 6/max. 7 Tn***

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 1 5205

Termine: ***Mittwoch, 26.2. - Mittwoch, 2.4.2014, 19 - 22 Uhr***

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 2 5206

Termine: ***Mittwoch, 9.4. - Mittwoch, 28.5.2014, 19 - 22 Uhr***

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene 3 5207

Termine: ***Mittwoch, 4.6. - Mittwoch, 23.7.2014, 19 - 22 Uhr***

Kultur
Kultur und Gestalten

Kreativer Näh-Workshop für Jugendliche und Erwachsene 5208

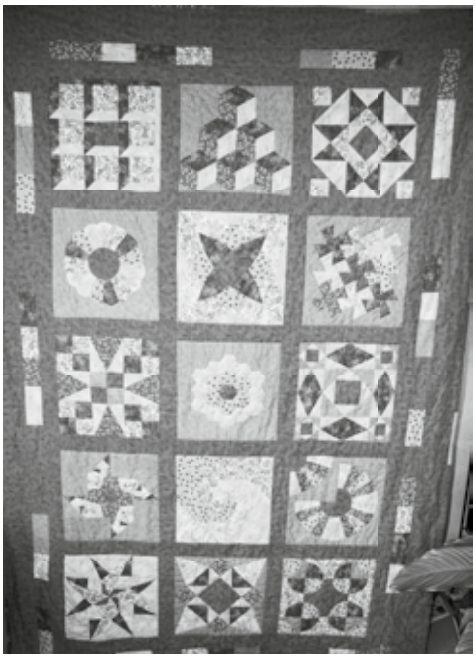
Gabi Urban

Lust auf selbstgenähte Accessoires? oder einen Rock oder ???
Wir arbeiten nach eigenen Ideen oder nach gestellten Vorlagen Näh-Objekte aus Stoff (oder vielleicht auch aus Leder).
Material kann selbst mitgebracht oder im Kurs erworben werden.
Mitzubringen: Nähmaschine (wenn vorhanden), Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift, Lineal/Geodreieck, Packpapier (1 Rolle), evtl. Stoffe

Termine: *Dienstag, 18.3. - Dienstag, 8.4.2014, 19 - 22 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *4 Abende*
Gebühr: *€ 56,-; mind. 6/max. 7 Tn*

Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene 5209 NEU

Sylvia Sellmaier



In diesem Kurs werden verschiedene traditionelle Techniken des Patchworkens vorgestellt. In jeder dieser Techniken wird ein Block gefertigt: z. B. mit selbstgefertigten Schablonen, Nähen auf und über Papier oder in freier Schneidetechnik. Ob Sie eine Decke, einen Wandbehang oder auch einzelne Kissen aus diesen Blöcken fertigen, entscheiden Sie selbst.
Unterschiedliche Lineale und andere Werkzeuge werden aus privatem Besitz der Dozentin zur Benutzung im Kurs zur Verfügung gestellt. So kann jeder Teilnehmer seine persönlichen Vorlieben für eine Technik herausfinden.
Für die Stoffauswahl und für das sonstige Werkzeug werden wir uns zu einem Informationsabend treffen und hier wird die Dozentin einige Stoffe mitbringen, die auch käuflich erworben werden können.
Grundkenntnisse im Maschinennähen sind Voraussetzung.
Mitzubringen: Stoffschere, Papierschere, Bleistift, Steck- und Nähnadeln, Nähmaschine (falls vorhanden) und falls bereits vorhanden Patchworkstoffe (gute Baumwollqualität, braucht nicht vorgewaschen zu sein), Rollschneider und Schneidematte.

Termine: *Freitag, 14.3. - Freitag, 27.6.2014, 18 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *7 Abende*
Gebühr: *€ 90,-; mind. 5/max. 7 Tn*

Offene Malwerkstatt 5210

für Anfänger und Fortgeschrittene

Vera Girbinger

Die Offene Malwerkstatt bietet Raum und Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit eigenen künstlerischen Vorhaben, wenn Sie zuhause nicht die Zeit, den Platz und die Muße finden, um zu malen und kreativ zu arbeiten. In der Offenen Malwerkstatt können Sie in ansprechender und inspirierender Atmosphäre Ihren kreativen Ideen freien Lauf lassen und sie mit Unterstützung der Kursleiterin verfolgen und realisieren.
Die Offene Malwerkstatt hat keinen vorrangigen Unterrichtscharakter, sondern bietet Möglichkeit, im Austausch und im fachlichen Gespräch mit der Kursleiterin und den anderen Teilnehmern zur Entwicklung des eigenen kreativen Weges. Wenn gewünscht, kann an Themenvorschlägen und/oder Technikübungen gearbeitet werden, Sie können aber auch absolut frei arbeiten.
Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht nötig, es reicht, wenn Sie Mut und Lust zum kreativen Prozess mitbringen.
Grundmaterialien wie z. B. Acrylfarben, Aquarellfarben, Pinsel, div. Kreiden, Stifte und Papier sind vorhanden und können je nach Bedarf benutzt werden. Sie können aber auch eigenes Material und z. B. auch angefangene Bilder mitbringen.
Materialkosten je nach Verbrauch ca. € 15,00.

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 7.4.2014, 18 - 21 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 81,50; mind. 5/max. 8 Tn*

Aquarellmalen 5211

für Anfänger und Fortgeschrittene
Aquarell- und Mischtechnik auf Papier und Leinwand

Daniela Kobl

Der besondere Reiz an diesem Aquarell-Mischtechnikkurs liegt in der Möglichkeit, reine Aquarellfarben mit anderen Mitteln zu kombinieren. Sie malen nach ausgewählten Themen und experimentieren mit verschiedenen Techniken und Materialien.
Mitzubringen: Leinwand (Größe 40 x 40cm oder 40 x 50 cm), Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen. Falls vorhanden: Stifte, Spachtelmasse, Wachs, Tusche

Termine: *Samstag, 17.5. - Samstag, 24.5.2014, 10 - 14 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *2 Samstage*
Gebühr: *€ 53,-; mind. 5/max. 8 Tn*

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Kultur

Kultur und Gestalten

Grundlagen der Fotografie – Das gute Bild 5213

Max Watzinger, Fotograf

Jeder kennt das: es gibt unabhängig vom jeweiligen Motivbereich Bilder, die uns faszinieren und in ihren Bann ziehen, während wieder andere, oft ähnliche, uns gleichgültig lassen.
Eine gute Kamera kann man sich kaufen und die notwendigen Aufnahmetechniken relativ leicht erlernen, aber wie gestalte ich ein Bild, das es auch das wiederspiegelt, was ich zeigen möchten und den Betrachter in seinen Bann zieht?
Dieses „Geheimnis“ der guten Bilder wollen wir an diesen beiden Abenden ergründen und aufzeigen, wie wir das Erlernte auch in der Praxis umsetzen können.
1. Abend: Bildgestaltung: Was macht ein gutes Bild aus?
Referat mit Beispielbildern über wesentliche Bereiche der Bildkomposition / Bildaufbau / Bildaussage und Bildanalyse.
2. Abend: Bildbesprechung
Besprechung der von den Teilnehmern mitgebrachten Bilder.
(Jeder Teilnehmer kann 10 Bilder auf STIK oder als Vorlage (min. Größe ca. A4) zur Besprechung mitbringen)
Der Fotograf Max Watzinger (www.traumbild.de) aus Nandlstadt arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich als Fototrainer und ist bekannt dafür, komplexe Zusammenhänge einfach und verständlich zu erklären.
Mitzubringen: Kamera-Ausrüstung, Bedienungs-Anleitung

Termine: ***Mittwoch, 2.4. - Mittwoch, 9.4.2014, 19 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01 (Eingang 3 über Rentamtstraße)***
Dauer: ***2 Abende***
Gebühr: ***€ 58,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Fotowanderung – Meine Stadt im Bild 5214 NEU

Max Watzinger, Fotograf

Bei dieser Exkursion wollen wir gemeinsam die fotogensten und interessantesten „Ecken“ der Stadt fotografisch erkunden.
Max Watzinger wird dabei zeigen, wie man auch von oft unscheinbaren und alltäglich wirkenden Motiven spannende Bilder machen kann.
Zudem haben Sie bei diesem Kurs auch die Möglichkeit, Ihre Fototechnik und Ihr Wissen unter fachlicher Anleitung zu verbessern und somit künftig zu besseren Bildern zu gelangen.
Bei dieser Exkursion kann man mit jeder Ausrüstung teilnehmen. Viele Bildideen lassen sich aber nur mit einer Systemkamera und Stativ umsetzen.
Grundkenntnisse der Fotografie und Kamerabedienung sollten vorhanden sein.

Mitzubringen: Kamera

Termin: ***Samstag, 5.7.2014, 13 - 19 Uhr***
Ort: ***Moosburg und Umgebung***
Gebühr: ***€ 50,-; mind. 6/max. 10 Tn***

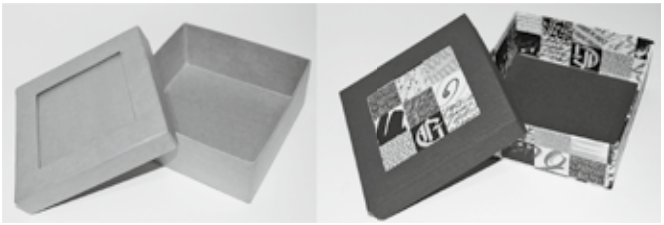
VHS-Hinweis

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein muss.

Workshop

Buchbinde-Kurs: Schachteln beziehen und bauen 5215 NEU

Brigitte Vollbrecht, Buchbinderin



Jeder hat zuhause Schachteln, die zu schön zum Wegwerfen sind. Entweder sind sie mit Werbung bedruckt oder sie sind aus fester Pappe, aber hässlich.
Diese Boxen verwandeln wir in kleine Schmuckstücke, die man gerne benutzt oder verschenkt.
Wir lernen in diesem Kurs das Zuschneiden des Überzugsmaterials, verschiedene Arten des Überziehens einer Schachtel und Grundlagen der Papierverarbeitung.
Auch bauen wir eine kleine Zettelbox aus Graupappe und beziehen sie.
Mitzubringen: Schachteln, nicht größer als DinA 5 – bitte mehrere, damit wir geeignete auswählen können. Wenn vorhanden, gute Papierschere und ein Falzbein. Sie können auch Ihr Lieblingspapier mitbringen (in der Werkstatt ist eine Auswahl an schönen Papieren vorhanden).
Falls gewünscht, bringen Sie sich eine Brotzeit für ein gemeinsames Mittagessen mit.

Termin: ***Samstag, 12.4.2014, 10 - 16 Uhr***
Ort: ***Amperwehrstr. 7***
Gebühr: ***€ 48,-; mind. 3/max. 3 Tn***

MUSIK

Hinweis: Bitte beachten Sie folgende Kurse

Theaterabende in Kooperation mit dem Theaterjugendring München /TJR

Anmeldung für jede Vorstellung einzeln möglich.
Preis € 12,50 inklusive MVV-Ticket

Z700: Musical: „Tschitti Tschitti Bäng Bäng“. München, Prinzregententheater

Mittwoch, 14.05.2014, 19.30

Z701: Modern Dance Ballett: „Das Mädchen und der Messerwerfer“. München, Reithalle

Mittwoch, 18.06.2014, 19.30

Z702: Rockoper: „Jesus Christ Superstar“. München, Circus Krone

Freitag, 25.07.2014, 19.30

Kultur
Kultur und Gestalten

Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining

für Jugendliche und Erwachsene

Jana Kaiser, Opernsängerin und Gesangspädagogin

Was Singen bewirkt
Die Stimme ist der lebendige Ausdruck der Seele, der Hoffnungen und Gefühle. Singen entspannt und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an, da sich die positiven Schwingungen über den ganzen Körper ausbreiten!
Die Arbeit an der Stimme ist immer zugleich auch eine Arbeit an der Ausstrahlung der Persönlichkeit.
Unterrichtskonzept:
Alle modernen Stilrichtungen: vom Popsong bis zur Arie
Stufe 1 (Anfänger)
Aufbau und Stärkung der Stimme allgemein; Ausbau der hohen und tiefen Töne; Übungen mit Klavierbegleitung
Stufe 2 (Aufbau)
Praktische Übungen mit Musik (halb Playback); Mikrophontechnik (Übungen in Musikraum)
Stufe 3 (Ausbau, Profis)
Vorbereitung und Bühnenpräsenz; Aufbau und Einstudieren eines Song-Repertoires; Abbau von Lampenfieber (Probesingen im Konzertsaal), Aufbau des Ausdrucks (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Bewegung), allgemeine Präsentationsregeln.
Bei der Vorbesprechung stellt die Dozentin sich und ihr Unterrichtskonzept vor. Nach einer Analyse der Stimme wird das weitere Trainingskonzept festgelegt – weil jede Stimme einzigartig, unwiederholbar ist und einer individuellen Ausbildung bedarf.
Absprache der Unterrichtszeiten. Kurstag: Montag. Unterricht ab 14 Uhr, Einzelunterricht à 30 Minuten.
Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich, keine Altersbeschränkung.
Ort: Anton-Vitzthum-Grundschule, Münchnerstr. 29, Musikpavillon

Schnuppertermine
530A: Montag, 10.3.2014, 18 - 19 Uhr
530B: Montag, 7.4.2014, 18 - 19 Uhr
530C: Montag, 5.5.2014, 18 - 19 Uhr

Gebühr: gebührenfrei -; mind. 2/max. 5 Tn

„Kennenlernkurs" 5300

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 28.4.2014, ab 14.00 Uhr*
Dauer: *6 Nachmittage*
Gebühr: *€ 155,-; Einzelunterricht*

Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining 5301

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 30.6.2014, ab 14.00 Uhr*
Dauer: *12 Nachmittage*
Gebühr: *€ 310,-; Einzelunterricht*

Gitarre – Halbjahreskurs – für Anfänger und Fortgeschrittene -

Andreas Mayr

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten, oder auch nur „just for fun" spielen wollen.
Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung - Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik - und der Spielweise, d.h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.
Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einzelunterricht à 30 Minuten. Gebühr kann in zwei Raten bezahlt werden!

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5 (Eingang 2)*

Gitarre – Halbjahreskurs am Samstagvormittag 5302

Termine: *Samstag, 15.2. - Samstag, 26.7.2014, ab 8 bis 12 Uhr (nach Absprache)*
Dauer: *16 Vormittage*
Gebühr: *€ 292,-*

Gitarre – Halbjahreskurs am Donnerstagnachmittag 5303

Termine: *Donnerstag, 13.2. - Donnerstag, 24.7.2014, ab 14 bis 17 Uhr (nach Absprache)*
Dauer: *17 Nachmittage*
Gebühr: *€ 310,-*

Workshop

Lebendige Gitarre - „King of Lagerfeuer" für Erwachsene und Jugendliche 5304

Christian Pahlke

Sie singen gerne? Wenn Sie sich jetzt noch mit der Gitarre begleiten könnten, das wäre doch super, oder?
In diesem Workshop für Anfänger wird gezeigt, wie man mit den verschiedensten einfachen Techniken ans Ziel kommt, nämlich Songs mit der Gitarre zu begleiten. Man braucht keine langatmigen Noten oder Tonleitern zu lernen. Nur Akkorde, das sind Griffbilder für die linke Hand, die sich ständig wiederholen und die man sich schnell merken kann. Dazu wird mit der rechten Hand ein Rhythmus gezupft oder geschlagen. Sie lernen Songbegleitungen für das Lagerfeuer oder einfach für sich allein. Ob Kinderlieder oder Oldies, moderne Hits oder Wanderlieder, es lässt sich unglaublich vieles mit einfachsten Techniken begleiten. Gesungen werden muss nicht.
Am Ende des Workshops ist im Normalfall jeder Teilnehmer in der Lage, einige wichtige Akkorde und verschiedene Rhythmen zu spielen, so dass er problemlos viele Songs begleiten kann.
Mitzubringen sind lediglich eine spielbereite Gitarre und die Lust auf etwas Neues, Wunderbares, die MUSIK.

Termine: *Sa./So., 19.7. - 27.7.2014, 16 - 18 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *4 x Sa/So*
Gebühr: *€ 53,-; mind. 5/max. 8 Tn*

christians
MUSIKLADEN
Instrumente
Unterricht
08761-60769
Schäfflerstr. 12a 85368 Moosburg
www.christians-musikladen.de

Kultur

Kultur und Gestalten

Workshop

Lebendige Gitarre – „King of Lagerfeuer“ – Fortgeschrittene für Erwachsene und Jugendliche 5305

Christian Pahlke

Erweiterungskurs „Lagerfeuergitarre“
Der Kurs richtet sich an die ehemaligen Teilnehmer meiner Anfängerkurse.
Hier wird nun von A–Z richtige Lagerfeuermusik gespielt. Es werden alle in den Workshops gezeigten Rhythmen verwendet.
Bitte nur anmelden, wenn alle Grundakkorde fließend gewechselt werden können.
Mitzubringen: Spielbereite Gitarre

Termine: *Sa./So., 19.7. - 27.7.2014, 18.15 - 20.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG01 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *4 x Sa/So*
Gebühr: *€ 53,-; mind. 5/max. 8 Tn*

Workshop

Didgeridoo – Klang aus der Urzeit

Hans Kreuzer, Musiker und Klangobjektebauer

Das Didgeridoo, eines der ältesten Musikinstrumente der Erde, wird traditionell von den australischen Aborigines zu religiösen, festlichen und bewusstseinserweiternden Zeremonien gespielt. Die ein bis drei Meter langen Rohre erzeugen bei entsprechendem Anblasen einen tiefen, geheimnisvollen, erdigen Grundton, aus dem sich zahlreiche Ober- und Untertöne herauslösen.
Das Didgeridoo ist ein Instrument, das wenigstens in der Anfangsphase leicht zu erlernen ist. Es lässt dem Spieler die Freiheit, ohne Stress eigene Klanggebilde zu erzeugen und, auch ohne die Zirkuläratmung zu beherrschen, lässt sich schnell ein erstaunliches Repertoire an Tonvarianten erzeugen. Kinder sind dafür besonders begabt. Frei vom Zwang der Noten taucht der Spieler ein in Klangwolken, bestehend aus einem permanenten Grundton, der von zahlreichen harmonischen Ober- und Untertönen begleitet wird. Die meditative Atemtechnik und die permanenten Vibrationen des Instruments können Spannungen und Blockaden im Körper lösen und einen bewusstseinserweiternden Zustand bewirken.

Didgeridoo – Baukurs 5306

Nach kurzer Einleitung und allgemeinen Infos über den Didgeridoo-Bau fertigen Sie Ihr eigenes individuelles Didgeridoo aus dunkel geflammtem Moso-Bambus. Diese Bambus-Art eignet sich besonders gut, weil sich schon nach kurzer Spielzeit das volle Klangspektrum entfaltet. Ein ausgewogenes Durchmesser-Längenverhältnis mit einem passenden Mundstück aus Bienenwachs bewirkt einen voluminösen, obertonreichen Klang bei leichter Spielbarkeit. Sie lernen die Technik des Binding (umwickeln mit Schnur) und andere Möglichkeiten, das Instrument künstlerisch zu gestalten. (Dot-Painting, Brandzeichen, Schnitzen…)
Zuletzt üben wir mit viel Spaß Grundton und Anblastechnik auf dem selbstgebauten Didgeridoo.
Zusätzlich erhält jeder eine Bauanleitung für ein Schwirrholz. (Australisches Busch-Telefon).
In der Kursgebühr sind € 15,00 Materialkosten enthalten.

Termin: *Samstag, 17.5.2014, 14 - 16.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 2)*
Gebühr: *€ 45,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Didgeridoo – Spielkurs 5307

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit viel Spaß lernen Sie hier Anblastechniken, Zirkuläratmung und das Erzeugen verschiedener Tierklänge und Rhythmen. Durch gezielten Einsatz von Zwerchfell, Zunge, Lippen und Kehlkopf erlernen Sie die verschiedensten Klangeffekte, um somit die Klänge der Traumzeit zu verwirklichen.
Es werden Techniken gezeigt, die Bauchatmung (Zwerchfellatmung) spielerisch zu erlernen. Diese Atemtechnik verhilft zu tiefer Entspannung und innerer Ruhe.
Laut neuesten medizinischen Erkenntnissen kann regelmäßiges Didgeridoo Spielen den Schweregrad des krankhaften Schnarchens (Schlafapnoe) mindern oder sogar heilen. Mehr dazu im Internet unter „Didgeridoo gegen Schnarchen“.
Alle möglichen und bewährten Übungsmethoden werden ausführlich gezeigt und behandelt, so dass am Schluss keine Fragen mehr offen sind.
Eigenes Didgeridoo (falls vorhanden) mitbringen, weitere Instrumente werden kostenlos gestellt oder können günstig erworben werden.
Jeder Teilnehmer erhält zusätzlich eine Bauanleitung für ein Schwirrholz. (Australisches Buschtelefon)
Eine Lern-CD mit den im Kurs behandelten Klangübungen kann für 3,00 € erworben werden.

Termin: *Samstag, 17.5.2014, 16.45 - 20.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG6 (Eingang 2)*
Gebühr: *€ 28,-; mind. 5/max. 12 Tn*

Termine für Ihre Planung

Die junge VHS / Schülerförderung

Februar 2014

Donnerstag, 13.02.14
6302 ab 14.00 Gitarre für Kinder
Samstag, 15.02.14
6303 ab 8.00 Gitarre für Kinder

März 2014

Montag, 10.03.14
5300 ab 14.00 „Kennenlernkurs“: Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining
5301 ab 14.00 Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining
530A 18.00-19.00 Schnuppertermin Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining
6600 15.30-16.15 Latein – 7.Klasse
6601 16.15-17.00 Latein – 8.Klasse
6602 17.00-17.45 Latein – 9.Klasse
Dienstag, 11.03.14
6300 10.00-11.00 MUSIKGARTEN
Mittwoch, 12.03.14
6201 15.00-16.00 PRE-Ballett für Kinder, 4-6 Jahre, Anfänger
6202 16.00-17.00 PRE-Ballett für Kinder, 4-6 Jahre, Fortgeschrittene
6203 17.00-18.00 Ballett Kinder 7-12 Jahre
Donnerstag, 13.03.14
6301 16.00-17.00 MUSIKGARTEN
Freitag, 14.03.14
6206 14.00-15.00 Yoga für Schulkinder
6401 15.00-17.00 Kreatives Malen auf Leinwand – ab 6 Jahren
Samstag, 15.03.14
6607 14.30-17.30 TGA Abschlussprüfung Deutsch (Realschule)
6402 15.00-17.00 Kreatives Malen auf Leinwand – ab 9 Jahren
Montag, 17.03.14
6605 15.30-17.00 Englisch-Training Abschluss-Klasse
Dienstag, 18.03.14
6501 15.30-16.45 10-Finger-Tastenschreiben – 4./5. Klasse
6502 16.45-18.00 10-Finger-Tastenschreiben – ab 6. Klasse
5208 19.00-22.00 Kreativer Näh-Workshop
Montag, 24.03.14
6100 16.00-17.00 Puppentheater-Rumpelstilzchen
Samstag, 29.03.14
6608 14.30-17.30 Erörterung Abschlussprüfung Deutsch (Realschule)
Montag, 31.03.14
6406 15.00-16.30 Bilder aus Knetwachs gestalten – für Kinder ab 6 Jahren

April 2014

Samstag, 05.04.14
6610 09.00-12.00 Workshop Detektivgeschichte (10-12 Jahre)
Dienstag, 08.04.14
6405 14.00-15.30 Kerzen ziehen für Kinder ab 6 Jahren
Freitag, 11.04.14
6403 15.00-17.00 Gartenstecker Schmetterling – für Kinder ab 6 Jahren
Montag, 28.04.14
6400 16.30-18.00 Malkurs Kinder 9-13 Jahre

Mai 2014

Montag, 05.05.14
6606 15.30-17.00 Rechnungswesen und BWR – 10. Kl. Real-/Wirtschaftschule
530C 18.00-19.00 Schnuppertermin Gesangsunterricht, Stimmbildung, Stimmtraining
Dienstag, 06.05.14
6204 17.00-18.00 Inliner für Anfänger (5 bis 10 Jahre)
6205 18.00-19.00 Inliner für Kids mit Vorkenntnissen „Bremsschule“
Freitag, 09.05.14
6404 15.00-17.00 Gartenstecker Schmetterling – für Kinder ab 9 Jahren
6609 15.00-16.30 Rechtschreibkurs Deutsch (Unterstufe)
Samstag, 10.05.14
6500 10.00-13.00 Entspannt lernen (Workshop für Kinder von 6 – 12 Jahren)
6603 14.30-17.30 Englisch Grammatik-Übungskurs 10. und 11. Klasse

Juni 2014

Dienstag, 03.06.14
6300A 10.00-11.00 MUSIKGARTEN
Dienstag, 24.06.14
6204A 17.00-18.00 Inliner Aufbaukurs für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren
6205A 18.00-19.00 Inliner für Kids mit Vorkenntnissen „Bremsschule“
Sonntag, 29.06.14
1403 10.00-16.00 Kanadier Kurs auf der Isar 2

Juli 2014

Donnerstag, 03.07.14
6301A 16.00-17.00 MUSIKGARTEN

Der Termin für 6604: Englisch Grammatik-Übungskurs, Mittelstufe lag bei Drucklegung noch nicht fest

junge vhs

Die junge vhs

Puppentheater – RUMPELSTILZCHEN 6100

NEU

für Kinder ab 3 Jahre

Silvia & Stefan Beyrer

Ein Müller lebt mit seiner Tochter Else in seiner Mühle. Eines Tages erhalten sie hohen Besuch vom König. Im Übermut erwähnt der Müller, seine Tochter könne aus Stroh Gold spinnen.
Nun verlangt der König dies von der schönen Müllerstochter. Mit Tränen in den Augen sitzt das Mädchen vor dem Spinnrad, weil es diese Aufgabe nicht meistern kann. Plötzlich kommt ihr ein kleines Männlein zu Hilfe, das ihr verspricht, das Stroh zu Gold zu spinnen. Dafür muss sie ihm ihr erstes Kind geben. Aus Verzweiflung willigt sie ein. Wie versprochen, spinnt das Männlein Stroh zu Gold.
Darauf nimmt der König sie zur Frau und sie bekommen ein Kind. Doch nun will das Männlein seinen Lohn, aber die Königin möchte ihm natürlich ihr Kind nicht geben. Sollte die Königin es schaffen, innerhalb von drei Tagen seinen Namen zu erraten, darf sie das Kind behalten. Doch wie ist der Name des Männleins?
Kann Kasperl, der treue Freund der Königin, den Namen herausfinden?
Das „KLICK-KLACK-THEATER“ besteht seit 1991 und wird von Silvia und Stefan Beyrer geleitet. Die Stücke, die Kostüme, die Requisiten und das Bühnenbild entstehen in der eigenen Werkstatt.

Termin: *Montag, 24.3.2014, 16 - 17 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, AULA*
Dauer: *1 Nachmittage*
Gebühr: *Erwachsene: € 6,00/Kind € 4,00; mind. 80/max. 120 Tn*

BEWEGUNG

PRE-Ballett – Anfänger für Kinder von 4 - 6 Jahre

Michaela Raab

Beim Tanzen können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben, spielerisch Gefühl für Rhythmus lernen, ihren Körper spüren und neu erfahren. Kreativität und Ausdrucksfähigkeit werden geschult sowie Konzentration gefördert. Das Ziel ist, die Kinder spielerisch Schritt für Schritt in die Welt des Tanzes einzuführen.

Mitzubringen: bequeme, enganliegende Kleidung, Socken oder „Tanzschläppchen“ (keine Gummisohlen oder festen Turnschuhe)

PRE-Ballett - Anfänger 6201

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 23.7.2014, 15 - 16 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *16 Nachmittage*
Gebühr: *€ 93,-; mind. 8/max. 15 Tn*

PRE-Ballett - Fortgeschrittene 6202

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 23.7.2014, 16 - 17 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *16 Nachmittage*
Gebühr: *€ 93,-; mind. 8/max. 14 Tn*

Ballett für Kinder von 7 bis 12 Jahre 6203

Fortgeschrittene

Michaela Raab

Das Konzept für Kinderballett besteht darin, die Grundlagen des Klassischen Balletts auf eine kindgerechte Art und Weise zu vermitteln. Der Unterricht zeichnet sich durch eine gute Mischung aus technischen und spielerischen Elementen aus.
Passend auf die Alters- bzw. Niveaustufe zugeschnitten, fördert Ballett eine gesunde Muskulatur, Körperbewusstsein, Koordination, Konzentration, Fantasie und Musikalität. Ballett ist weiterhin die Basis für jede andere Tanzform sowie eine gute Unterstützung für verschiedenste Sportarten. Ballett als Lebensschule, die jedem Kind Spaß macht!
Mitzubringen: enganliegende Kleidung (z. B. Trikot und Strumpfhose/Leggins und T-Shirt), Ballettschläppchen (Ledersohle!)

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 23.7.2014, 17 - 18 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *16 Nachmittage*
Gebühr: *€ 93,-; mind. 8/max. 12 Tn*

Inliner für Anfänger im Alter von 5 bis 10 Jahren 6204

Milena Mönius

Inliner ist inzwischen eine beliebte Sommersportart geworden. Doch macht es erst richtig Spass mit einer passenden Technik. Dies und noch mehr möchten wir euch in diesem Intensivkurs anbieten. Von Fallschule über Bremstechniken bis zu kleinen Spielen.
Mitzubringen: Inliner, komplette Schutzausrüstung und Helm; Getränk

Inliner für Anfänger im Alter von 5 bis 10 Jahre 6204

Termine: *Dienstag, 6.5. - Dienstag, 27.5.2014, 17 - 18 Uhr*
Ort: *Skateboardbahn an der Stadtbadstraße*
Dauer: *4 Nachmittage*
Gebühr: *€ 20,-; mind. 5/max. 8 Tn*

Inliner für Anfänger im Alter von 5 bis 10 Jahren 6204A

Termine: *Dienstag, 24.6. - Dienstag, 15.7.2014, 17 - 18 Uhr*
Ort: *Skateboardbahn an der Stadtbadstraße*
Dauer: *4 Nachmittage*
Gebühr: *€ 20,-; mind. 5/max. 8 Tn*

Inliner für Kids mit Kenntnissen „Bremsschule“ 6205

Termine: *Dienstag, 6.5. - Dienstag, 27.5.2014, 18 - 19 Uhr*
Ort: *Skateboardbahn an der Stadtbadstraße*
Dauer: *4 Nachmittage*
Gebühr: *€ 20,-; mind. 5/max. 10 Tn*

Die junge vhs

junge vhs

Inliner für Kids mit Kenntnissen „Bremsschule“ 6205A

Termine: *Dienstag, 24.6. - Dienstag, 15.7.2014, 18 - 19 Uhr*
Ort: *Skateboardbahn an der Stadtbadstraße*
Dauer: *4 Nachmittage*
Gebühr: *€ 20,-; mind. 5/max. 10 Tn*

Yoga für Schulkinder 6206 NEU

Spielerisch zur Ruhe kommen

Sabine Fronauer

Spielerisch tauchen wir ein in die Welt der Tiere und Pflanzen.
Die Körper- und Atemübungen werden kindgerecht und altersgemäß in Geschichten und Fantasiereisen verpackt. Durch Momente, in denen sie lernen, Stille und Entspannung zu genießen, finden die Kinder wieder zu ihrer Mitte und tanken Kraft und Ruhe.
Mitzubringen: Isomatte, Decke , bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, Getränk

Termine: *Freitag, 14.3. - Freitag, 11.4.2014, 14 - 15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG4*
Dauer: *5 Nachmittage*
Gebühr: *€ 32,50; mind. 5/max. 8 Tn*

MUSIK

MUSIKGARTEN

Gemeinsames Musizieren für Kleinkinder von 1 - 4 Jahren mit Eltern

Anita Altenbeck

Das „Musikgarten-Programm“ ist musikalische Frühförderung im Montessori-Stil und lässt Kinder mit ihren Eltern erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. „Musikgarten“ ist ein ganzheitliches Programm für Körper, Seele und Geist, das die Gesamtentwicklung bei Kleinkindern auf spielerische Weise fördert und unterstützt. Programminhalt: Singen, Sprechen, Bewegung, Tanz, Stimmbildung, rhythmische und melodische Echospiele, Körpererfahrung, freie Gestaltung und spielen mit Instrumenten.
Das Liedheft mit CD zum jeweiligen Kursthema und verschiedene rhythmische Instrumente können gegen separate Bezahlung im Unterricht erworben werden.
Eine unverbindliche Schnupperstunde ist jederzeit möglich nach telefonischer Anmeldung bei der Kursleiterin (Telefon 08761/8840 ab 20 Uhr).
Mitzubringen: Antirutschsocken, bequeme Hose zum Krabbeln am Boden für Eltern und Kind

Gebühr: € 95,00 für 1 Erw/1 Kind; jedes weitere Kind € 25,00 (wird von Dozentin erhoben)

MUSIKGARTEN 6300

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 27.5.2014, 10 - 11 Uhr*
Ort: *Alte Post, HP-Raum 2/1. Stock, Münchener Str. 2*
Dauer: *10 Vormittage*
Gebühr: *€ 95,-; max. 12 Tn*

MUSIKGARTEN 6300A

Termine: *Dienstag, 3.6. - Dienstag, 15.7.2014, 10 - 11 Uhr*
Ort: *Alte Post, HP-Raum 2/1. Stock, Münchener Str. 2*
Dauer: *5 Vormittage*
Gebühr: *€ 45,-; max. 12 Tn*

MUSIKGARTEN 6301

Termine: *Do., 13.3. - Do., 26.6.2014, 16 - 17 Uhr*
Ort: *Alte Post, HP-Raum 2/1. Stock, Münchener Str. 2*
Dauer: *10 Nachmittage*
Gebühr: *€ 95,-; max. 12 Tn*

MUSIKGARTEN 6301A

Termine: *Do., 3.7. - Do., 24.7.2014, 16 - 17 Uhr*
Ort: *Alte Post, HP-Raum 2/1. Stock, Münchener Str. 2*
Dauer: *4 Nachmittage*
Gebühr: *€ 36,-; max. 12 Tn*

Gitarre – Halbjahreskurs – für Anfänger und Fortgeschrittene 6302

Andreas Mayr

Gitarre für Kinder:
Gitarrespielen macht Spaß! Es geht vor allem darum, Freude an der Musik zu wecken und dadurch die Möglichkeit eines Ausgleichs zu den Anforderungen des Schüleralltags zu schaffen.
Die Eltern haben die Möglichkeit, ihre Vorstellungen in den Unterricht einzubringen.
Einzelunterricht à 30 Minuten. Gebühr kann in zwei Raten bezahlt werden!

Gitarre - Halbjahreskurs 6302

Termine: *Do., 13.2. - Do., 24.7.2014, ab 14 Uhr bis 17 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*
Dauer: *17 Nachmittage*
Gebühr: *€ 310,-*

Gitarre - Halbjahreskurs 6303

Termine: *Sa., 15.2. - Sa., 24.7.2014, ab 8 Uhr bis 12 Uhrzeit nach Absprache*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG5*
Dauer: *16 Vormittage*
Gebühr: *€ 292,-*

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Malkurs für Kinder von 9 - 13 Jahren 6400

Daniela Kobl

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölwachskreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Malen.
Mitzubringen: Malblock, Wasserfarben, Wasserglas, Pinsel, Lappen, Stifte, Wachs- oder Ölkreiden, Getränk

Termine: *Montag, 28.4. - Montag, 12.5.2014, 16.30 - 18 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3*
Dauer: *3 Nachmittage*
Gebühr: *€ 24,-; mind. 6/max. 8 Tn*

junge vhs

Die junge vhs

Kreatives Malen auf Leinwand 6401 NEU

„Blumenwiese mit Glassteinchen“
für Kinder ab 6 Jahre

Christine Krumpholz

Ein Keilrahmen (30x40cm) wird mit Acrylfarbe bemalt, anschließend das Gras gekratzt (Kratztechnik). Mit Fingern und Korken werden mit bunten Farben Blumen gestaltet. Aufgeklebte Glassteinchen und Glitzer lassen die Wiese leuchten.
Achtung: die Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus.
Mitzubringen: Alte Kleidung anziehen (Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!) Materialkosten: € 6,00

Termin: ***Freitag, 14.3.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 6/max. 8 Tn***

Kreatives Malen auf Leinwand 6402 NEU

Freies Gestalten mit Acrylfarbe
für Kinder ab 9 Jahre

Christine Krumpholz

Auf einem Keilrahmen (30 x 40cm) könnt Ihr Eurer Kreativität freien Lauf lassen. Verschiedene Materialien wie z.B. Strukturpaste, Sand, Wellpappe oder Seidenpapier stehen zur Verfügung. Mit Acrylfarbe wird der vorbereitete Keilrahmen abstrakt gestaltet.
Mitzubringen: Fön. Alte Kleidung anziehen (Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!)

Materialkosten: € 7,00
Termin: ***Samstag, 15.3.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 6/max. 8 Tn***

Malen mit Acrylfarben für Kinder: Gartenstecker Schmetterling NEU

Christine Krumpholz

Ein aus Holz ausgeschnittener Schmetterling ca. 20x30 cm wird mit Acrylfarbe bemalt und mit Glitzerpuder und Glitzersteinchen beklebt.
Ein Eisenstab (ca. 130 cm lang), behängt mit bunten Bändern macht den Gartenstecker zu einem echten Hingucker.
Achtung: die Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!!
Mitzubringen: Alte Kleidung anziehen (Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!)

Materialkosten: € 6,00 pro Schmetterling
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 6/max. 8 Tn***

Ab 6 Jahren 6403 NEU

Termin: ***Freitag, 11.4.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***

Ab 9 Jahren 6404 NEU

Termin: ***Freitag, 9.5.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***

Kerzen ziehen für Kinder ab 6 Jahren 6405

Karin Biebel

Zu jeder Jahreszeit verbreitet Kerzenlicht eine wunderschöne Atmosphäre. Mit dem Wachsschmelzofen kann man bunte Kerzen ziehen und je nach Geschmack anschließend noch drehen oder verzieren. Jedes Kind hat somit ein tolles Erfolgserlebnis und kann mit Stolz seine Kerzen nach Hause tragen.
Kerzen ziehen – eine sehr kreative, beruhigende und entspannende Beschäftigung.
Materialgeld von € 4,00 ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Mitzubringen: Schutzkleidung (Schürze oder alte Kleidung)

Termin: ***Dienstag, 8.4.2014, 14 - 15.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
Gebühr: ***€ 12,-; mind. 5/max. 8 Tn***

Bilder aus Knetwachs gestalten für Kinder ab 6 Jahre 6406 NEU

Karin Biebel

Mit Knetwachs auf einem Bilderrahmen hat jedes Kind die Möglichkeit, ein phantasievolles Bild zu gestalten und als (Oster/bzw. Muttertags)Geschenk zu verpacken.
Das Modellieren mit Knetwachs schult die Sinne und die kindliche Phantasie.
Das Ausformen kleinster und hauchdünner Gebilde aus dem Wachs fördert die Feinmotorik.
Weil auch besonders zappelige Kinder durch das Arbeiten mit den Knetwachsen zur Ruhe kommen, haben sie deutlich therapeutische Wirkung.
Materialgeld von € 7,00 ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Mitzubringen: Schutzkleidung (Schürze oder alte Kleidung)

Termin: ***Montag, 31.3.2014, 15 - 16.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG3***
Gebühr: ***€ 15,-; mind. 5/max. 8 Tn***

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
Die Volkshochschulen vhs *Informationen unter: 08761-722 50*

Die junge vhs

SCHÜLERFÖRDERUNG

Workshop 6500 (für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahre)

NEU

Entspannt lernen

Gabriele Lamberty

Innere Ruhe und Stressvermeidung als wichtige Voraussetzung für entspanntes Lernen.
Mit der Begleitung von Klangschalen und anderen Klanginstrumenten erleben die Kinder in einer entspannten Atmosphäre einen Raum, in dem jedes Kind seinen persönlichen Ausdruck finden kann. Kreativität, soziales Miteinander, Achtsamkeit und Stille wird vom Kind als natürlich und unterstützend für das Leben und das Lernen erfahren. Leicht nachvollziehbare Übungen für den Alltag runden das Angebot ab.
Die Erkenntnisse meiner 20-jährigen Tätigkeit als Erzieherin hat der bekannte Hirnforscher Prof. Gerald Hüther sehr gut zusammengefasst: „Nur wer mir Freude lernt, kann Wissen erwerben und sich Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen."
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke, Kissen und Getränk

Termin: *Samstag, 10.5.2014, 10 - 13 Uhr*
Ort: *Alte Post, HP-Raum 2/1. Stock, Münchener Str. 2*
Gebühr: *€ 15,-; mind. 6/max. 10 Tn*

10-Finger-Tasten-Schreiben am PC – für Schüler

Cornelia Weigel, Staatl. geprüfte Fachlehrerin für Textverarbeitung
Einführung in den richtigen Umgang mit der Tastatur von Anfang an. 10-Finger-Tastschreiben (Blindschreiben), zusätzlich Konzentrationsförderung durch rhythmisches Schreiben. Sicherung des Grundwortschatzes.
Mitzubringen: Schreibzeug

Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum UG3*
Dauer: *8 Nachmittage*
Gebühr: *€ 57,-; mind. 6/max. 10 Tn*

Für Schüler ab 4. Klasse 6501

Termine: *Di., 18.3. - Di., 20.5.2014, 15.30 - 16.45 Uhr*

Für Schüler ab 6. Klasse 6502

Termine: *Dienstag, 18.3. - Dienstag, 20.5.2014, 16.45 - 18 Uhr*

LATEIN

Barbara Bernau

Lehrbuchbegleitender Unterricht, orientiert an den individuellen Bedürfnissen der Schüler.
Mitzubringen: Wörterbuch und Schulunterlagen

Dauer: *9 Nachmittage*
Gebühr: *4 TN: € 67,50 / 3 TN: € 90,00 / 2 TN: € 135,00*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG 12*

LATEIN – für die 7. Klasse (2. Jahr) 6600

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 19.5.2014, 15.30 - 16.15 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG12*

LATEIN – für die 8. Klasse (3. Jahr) 6601

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 19.5.2014, 16.15 - 17 Uhr*

LATEIN – für die 9. Klasse (4. Jahr) 6602

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 19.5.2014, 17 - 17.45 Uhr*

Englisch Grammatik-Übungskurs Oberstufe 6603 (10. + 11.Kl. Gymnasium/FOS/BOS)

Christine Gabriel

Schwierige Relative Clauses, If-Clauses, Prepositions, Kombination mehrerer Zeitstufen inkl. Wechsel Simple/Progressive, Passive Forms und alle sonstigen Problemfälle
Mitzubringen: Wörterbuch und Schulunterlagen

Termine: *Sa., 17.5. - Sa., 24.5.2014, 14.30 - 17.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum EG7 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *2 Nachmittage*
Gebühr: *€ 46,-; mind. 4/max. 4 Tn*

Englisch Grammatik-Übungskurs Mittelstufe (9.Kl. Mittelschule, 8.Kl. Realschule) 6604

Christine Gabriel

Wiederholung der Grammatik: z. B. Simple u. Progressive Forms der Gegenwart und der Vergangenheiten, Zukunftsformen.
Alle anderen schwierigen Fälle üben wir, und die Dozentin erklärt die Bildung und Anwendung der Zeiten usw. ausführlich.

Mitzubringen: Schreibzeug, Wörterbuch und Schulunterlagen

Termine: *noch nicht festgelegt*
Dauer: *6 Nachmittage*
Gebühr: *€ 72,-; mind. 4/max. 4 Tn*

Englisch – Training für Mittlere-Reife-Prüfung 6605

(Abschlussklasse Real-/Wirtschaftsschule, Hauptschule M-Zug)

Christine Gabriel

Anwendung der Zeiten: Vergangenheits- und Zukunftsformen. Anwendung der simple und progressive Formen. Beantwortung von Schülerfragen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Wörterbuch und Schulunterlagen

Termine: *Montag, 17.3. - Montag, 28.4.2014, 15.30 - 17 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
Dauer: *5 Nachmittage*
Gebühr: *€ 57,50; mind. 3/max. 7 Tn*

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

junge vhs

Die junge vhs

Übungskurs Abschlussprüfung Intensives Training 6606

Rechnungswesen und BWR

Real-/Wirtschaftsschule/M-Zweig Hauptschule

Christine Gabriel

Grundlagen Wiederholung: Kontenarten, Buchungsarten bis zu Abschlussbuchungen. Unterschied Bilanz und G+V usw. Außerdem werden wir alle RW-Themen wiederholen, bei denen ihr Bedarf habt.
Mitzubringen: Schul - und Schreibzeug, Taschenrechner, Kontenrahmen

Termine: *Montag, 5.5. - Montag, 2.6.2014, 15.30 - 17 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG2*
Dauer: *5 Nachmittage*
Gebühr: *€ 46,-; mind. 5/max. 6 Tn*

Abschlussprüfung Deutsch (Realschule) Intensives Training NEU

Nicole Heilmaier, staatl. geprüfte Realschullehrerin

Grundlagen, Wiederholung, Übung. Die Basics werden gemeinsam erarbeitet und wiederholt. Anschließend werden wir einzelne Textsorten durchsprechen. Anhand von einzelnen Lösungsmustern sollte das eigenständige Schreiben vertieft werden.
Mitzubringen: Schulhefte, Schreibmaterial (Stifte, Blätter ...)

Abschlussprüfung Deutsch (Realschule): TGA 6607 NEU

Es steht im Vordergrund: Textgebundener Aufsatz (TGA)

Termine: *Sa., 15.3. - Sa., 22.3.2014, 14.30 - 17.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *2 Nachmittage*
Gebühr: *€ 46,-; mind. 3/max. 4 Tn*

Abschlussprüfung Deutsch (Realschule): Erörterung 6608 NEU

Es steht im Vordergrund: Erörterung

Termine: *Sa., 29.3. - Sa., 5.4.2014, 14.30 - 17.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Dauer: *2 Nachmittage*
Gebühr: *€ 46,-; mind. 3/max. 4 Tn*

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
Die vhs Volkshochschulen
Informationen unter: 08761-72250

Rechtschreibkurs Deutsch (Unterstufe) 6609 NEU

Nicole Heilmaier

Angesprochen sind vor allem Kinder, die sich im Rechtschreiben sehr schwer tun. Gemeinsam wird nach aktuellen Standards in lockerer Atmosphäre das Rechtschreiben geübt. Übungen aber auch gemeinsames Lesen und Spielen fördert die Sicherheit im Rechtschreiben.
Material wird gestellt.
Mitzubringen: Schreibmaterial (Stifte, Blätter ...)

Termine: *Freitag, 9.5. - Freitag, 23.5.2014, 15 - 16.30 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3*
Dauer: *3 Nachmittage*
Gebühr: *€ 36,-; mind. 4/max. 6 Tn*

Workshop Detektivgeschichte (10-12 Jahre) 6610 NEU

Nicole Heilmaier

Dieser Workshop richtet sich an alle Kinder (10 - 12 Jahre), die immer wieder mit Schreibblockaden zu kämpfen haben. In lockerer Atmosphäre wird eine Detektivgeschichte gelesen. Anschließend wird zu verschiedenen Detektivthemen geschrieben. Von der Geheimschrift bis zur Schatzkarte ist alles mit dabei! Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.
Hilfreiche Tipps und Verbesserungsvorschläge sollen unterstützend auf die Kinder einwirken.
Mitzubringen: Schreibmaterial (Stifte, Blätter ...) und gute Laune!

Termin: *Samstag, 5.4.2014, 9.00 - 12 Uhr*
Ort: *VHS, Stadtplatz 2, Raum OG3 (Eingang 3 über Rentamtstraße)*
Gebühr: *€ 22,-; mind. 4/max. 6 Tn*

Einer der leistungsstärksten grafischen Betriebe der Region mit echter Serviceorientierung:

druckhaus kastner
in der KASTNER AG
– das medienhaus

Über 100 Mitarbeiter – Qualitäts- und Terminmanagement – Full-Line-Betrieb inkl. Industriebuchbinderei (PUR-Klebebindung), Volllogistik, Lettershop – eigene Softwareentwicklung – Cross-Media: Vernetzung mit allen Medien – Kreativität von Agenturen

Unsere Referenz: dieses Programmheft der VHS

druckhaus kastner – das medienhaus
Schlosshof 2–6 • 85283 Wolnzach
www.kastner.de • Tel. 08442/9253-0 • Fax 08442/2289
E-Mail: druckhaus@kastner.de

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

Die Heilpraktikerschule Moosburg

Die **Heilpraktikerschule Moosburg** ist ein eigenständiger Bildungszweig der VHS Moosburg mit zur Zeit elf unterschiedlichen Aus- und Weiterbildungszielen. Derzeit ermöglichen 20 Dozenten im 19ten Jahr eine umfassende und ganzheitliche Ausbildung.

Mehr als 400 erfolgreiche Absolventen können die Güte und Qualität der Heilpraktikerschule Moosburg bezeugen. Die Aus- und Weiterbildungen sind aufgeteilt in den medizinisch-therapeutischen und den psycho-therapeutischen Bereich.

Eine qualifizierte und bestmögliche Ausbildung ist gewährleistet.
Unsere Dozenten sind pädagogisch und didaktisch bestens ausgebildet und bringen lebensnahe Einsichten aus der eigenen Praxis mit. Damit verbindet sich die praktische Kenntnis mit einer fundierten Wissensvermittlung und bietet den Teilnehmern und Teilnehmerinnen die beste Voraussetzung für eine optimale Ausbildung.

Unser Wissen für Ihre Kompetenz
Das Konzept der Gesundheitskompetenz (health literacy) gewinnt seit einigen Jahren zunehmend an Bedeutung. Die WHO definiert die Gesundheitskompetenz als „die Gesamtheit aller kognitiven und sozialen Fertigkeiten, die Menschen dazu motivieren und befähigen, Informationen zur Förderung und Erhaltung ihrer Gesundheit zu beschaffen, zu verstehen und zu nutzen“. Der dadurch eröffnete Raum ermöglicht eine umfassendere Betrachtung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die jeder Einzelne braucht, um Entscheidungen für sich und seine Umwelt (die Familie) treffen zu können, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Umfassendes Angebot
Die Heilpraktikerschule Moosburg bietet in ihren neuen Räumen in der Münchner Straße 2 ein umfassendes Programm an. Hier können sich alle interessierten Menschen über diverse Lehrgänge und Kurse, aber auch durch eine abgeschlossene Ausbildung, z. B. zum/zur Heilpraktiker/in oder zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie, nicht nur für den „Hausgebrauch“, sondern auch für die berufliche Entwicklung weiterbilden.

Informationsmaterial
Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick und erste Informationen über die einzelnen Programmangebote. Weitere Informationen finden Sie rund um die Uhr im Internet unter www.heilpraktikerschule-moosburg.de oder wir beraten Sie persönlich zu den Geschäftszeiten der vhs Moosburg unter der Telefon-Nummer (0 87 61) 72 25 -12. Gerne schicken wir Ihnen den Flyer zur jeweiligen Aus- und Weiterbildung per Post zu.

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

Das Programm der Heilpraktikerschule auf einen Blick

Aus- und Weiterbildungen im medizinisch-therapeutischen Bereich

- Heilpraktiker — Seite 101
- Grundlehrgang Klassische Homöopathie — Seite 102
- Gestalt-Monatsgruppe: Meine Wildnis ist die Seele des Anderen — Seite 103
- Gestalt-Wochenende: Sich wieder öffnen — Seite 103
- Jin Shin Jyutsu® (JSJ) – Ausbildung im Heilströmen — Seite 104-106
- Touch for health — Seite 106
- Fünf-Elemente-Lehre: Fließendes Gleichgewicht von Energie, Natur, Körper, Emotionen und Geist — Seite 107

Aus- und Weiterbildungen im psycho-therapeutischen Bereich

- Ausbildung in ganzheitlicher Psychotherapie — Seite 107
- Trainer/in für emotionale und soziale Kompetenz (TESK) — Seite 108
- Trainer/in für integrative Atem- und Körperarbeit — Seite 109

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

2,5-jähriger Lehrgang in Abend- und Wochenendseminaren

Heilpraktiker/Heilpraktikerin (HPG) 7001

Die Ausbildung gliedert sich in zwei parallel verlaufende Teile: Den schulmedizinischen Unterricht und die Naturheilkunde.

Schulmedizinische Grundlagen und Prüfungsvorbereitung
Im Verlauf der ersten beiden Unterrichtsjahre werden die anatomischen und physiologischen Kenntnisse der einzelnen medizinischen Fachgebiete und jeweils im weiteren Verlauf auch die Grundlagen der Krankheitslehre vermittelt. Besonderer Wert wird hierbei auf eine eingehende Erläuterung der physiologischen Zusammenhänge und eine Einführung in differenzialdiagnostische Vorgehensweise gelegt. Zum Abschluss der Abendausbildung wird im letzten Semester schwerpunktmäßig die Vorbereitung zum erfolgreichen Bestehen der schriftlichen und der anschließenden mündlichen Amtsarztüberprüfung geleistet.

Einführung in naturheilkundliche Themen
In diesem Ausbildungsteil werden die Grundlagen der verschiedenen naturheilkundlichen Fachthemen vermittelt.

- Klassische Homöopathie
- Bachblütentherapie
- Phytotherapie
- Ausleitungsverfahren
- Ernährungstherapie
- Symbioselenkung
- Heilfasten
- Orthomolekulare Therapie
- Ordnungstherapie
- Fußreflexzonentherapie
- Kinesiologie
- Klassische Naturheilverfahren
- Schüssler-Salze
- Massagetechniken
- Ohrakupunktur
- Traditionelle Chinesische Medizin

Unterrichtszeiten
Der schulmedizinische Unterricht findet jeweils **Donnerstagabend** 18.00 – 21.00 Uhr statt.
Die naturheilkundlichen Termine finden samstags von 10.00 – 14.00 Uhr statt.
In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Termine: ***Donnerstag, 03. 04. 2015 - Donnerstag, 19. 11. 2016, 18.00 – 21.00 Uhr***
Ort: ***Heilpraktiker-Schule, Haus der Bildung Stadtplatz 2***
Dauer: ***2,5 Jahre***
Gebühr: ***€ 5.400,00; mind. 7/max. 15 TN***

Info-Veranstaltung: Mittwoch, 13.03.2014, 19.00 Uhr, Heilpraktikerschule, Haus der Bildung, Stadtplatz 2

Wer kann Heilpraktiker/in werden?
Grundsätzlich kann in Deutschland jede/r eine Heilpraktikererlaubnis erhalten, wenn er/sie zum Zeitpunkt der Erlaubniserteilung mind. 25 Jahre alt ist, mindestens einen Hauptschulabschluss nachweisen kann und die amtsärztliche Überprüfung beim zuständigen Gesundheitsamt absolviert.

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

Grundlehrgang Klassische Homöopathie 7101

Peter Bergmann

Ein kompakter Kurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen, 5 x Montag Abend.

Inhalte:

– Grundwissen zur praktischen Behandlung akuter Beschwerden
– Von der Anamnese zum korrekten Arzneimittel, Hierarchisierungs- und Repertorisationstechniken
– Gabenlehre, Reaktionen, Beurteilung eines Fallverlaufs,
– Bearbeiten von Fallbeispielen,
– Wichtige Arzneimittelbilder (Acon, Arg-nit, Arn, Ars, Bell, Bry, Calc, Carb-v, Cham, Coloc, Dulc, Gels, Hep, Glon, Mag-p; Merc, Phyt, Rhus-t, Sulfur u. a.)
– Verständnis der homöopathischen Prinzipien, anhand einer Einführung in das Organon,
– Die Bearbeitung eines Falles: Anamnesetechnik, der Gebrauch des Repertoriums; Symptomenlehre, Einführung in Hahnemanns „Organon“.
– Die akute Behandlung von Schmerzen
– Berücksichtigung von Krankheitsursachen; die Gesetze der Heilung, Arzneimittelbilder, Potenzwahl und Dosierung im akuten Fall, Organon.
– Die akute Behandlung, mit Fallbeispielen aus dem Bereich: Erkältungskrankheiten, Fallaufnahme, Analyse, Hierarchisierung, Hering’sche Regel, Unterdrückung, Arzneimittelbilder.
– Akut oder chronisch: Die unterschiedliche Handhabung der Symptomenauswahl und der Dosierung, Arzneireaktion, Beurteilung des Fallverlaufs, verschiedene Arzneimittelbilder.
– Homöopathie bei chronischen Beschwerden, Miasmenlehre, die „Psora“, Polychreste, die Bedeutung von Gemütssymptomen, Arzneimittel: Sulfur und Calcium carbonicum.

Die angegebenen Themen werden immer auf der Grundlage von Hahnemann’s Werken „Organon“, bzw. den „Chronischen Krankheiten“ behandelt.

Zusätzlich werden die Teilnehmer mit Hausaufgaben auf freiwilliger Basis zum Selbststudium angeregt und angeleitet, damit in kurzer Zeit ein umfangreiches Arzneiwissen erworben werden kann.

Eine Weiterführung mit dem Grundlehrgang Klassische Homöopathie, Modul 2 ist dann ab Februar 2014 mit folgenden Themen geplant:
Rheumatische Beschwerden, Bewegungsapparat,
Husten, chron. Atemwegsbeschwerden,
Frauenheilkunde, Schwangerschaft, Geburt,
Verdauungsstörungen,
Vertiefung der Miasmenlehre, Arzneireaktionen, Unterdrückung, Folgeverschreibung,

Dabei werden zu den einzelnen Themen viele weitere Arzneimittel besprochen und vertieft.

Termine: ***Montag, 28. 4. – Montag, 26. 5. 2014, 18.30 - 21 Uhr***
Ort: ***Heilpraktiker -Schule, Haus der Bildung Stadtplatz 2***
Dauer: ***5x***
Gebühr: ***€ 170,–; mind. 5/max. 12 Tn***

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

Gestalt-Monatsgruppe: Meine Wildnis ist die Seele des Anderen 7102

Ludger Mintrop

Beschreibung:
In dieser regelmäßigen wöchentlichen Gruppe begeben wir uns auf die Reise zu unseren Möglichkeiten. Gestalttherapeutisch experimentieren wir in der Gruppe und in Einzelgesprächen in der Gruppe mit dem Kontakt mit uns und unserer Umwelt. Gemeinsam wollen wir ausloten, wo unsere Wachtumspotentiale liegen und sie heben.

Neue Lebensfreude und Wachtum ist unser Ziel, das Bearbeiten unserer Muster und Fixierungen und Gestalttherapie sind unsere Mittel.

Referenten: Diana Nunius und Ludger Mintrop

Termine: ***Mittwoch, 30.4. – Mittwoch, 4.6.2014, 18.30 – 21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
Dauer: ***6 x***
Gebühr: ***€ 396,–; mind. 5/max. 12 Tn***

Gestalt-Wochenende: Sich wieder öffnen 7103

Ludger Mintrop

Beschreibung:
Das heutige Leben ist gekennzeichnet von großem Druck, atemloser Geschwindigkeit und ausweglosem Selbstverlust, Verwirrung und Unsicherheit. Wir Heutigen reagieren darauf häufig mit innerem Verschließen vor dem und Abspalten dessen, was uns in der Welt begegnet.
An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam in der Gruppe erforschen, wie es wieder möglich wird, sich der Welt und dem Leben zu öffnen, die Abgespaltenheit zu integrieren und daraus Lebensfreude und Wachstum zu erleben. Wir werden gemeinsam meditieren, schamanisch reisen und miteinander sprechen. Gewahrseins- und Körperübungen vertiefen das Erleben.

Mitzubringen: Matte, Decke und Sitzkissen

Zeiten: Fr. 18.30–21 Uhr, Sa. 9–13 Uhr, 15–19 Uhr, So. 10–14 Uhr

Termine: ***Freitag, 16.5.–Sonntag, 18.5.2014, 18.30–21 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
Dauer: ***3 x***
Gebühr: ***€ 198,-; mind. 5/max. 12 Tn***

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

Jin Shin Jyutsu® (JSJ) – Ausbildung im Heilströmen – Kurs 1 7201

Dagmar Quick

Jin Shin Jyutsu (Heilströmen) ist eine tausende Jahre alte erfolgreiche energetische Heilkunst zur Kräftigung und Harmonisierung der Lebensenergie im Körper – eine wunderbare, sanfte Methode mit ganzheitlich heilsamer Wirkung. Unseren Körper durchzieht ein System von Energiebahnen, durch welche die Lebenskraft strömt, die uns bewegt und lebendig erhält. Beispielsweise durch Stress, verdrängte Gefühle, Verletzungen entstehen Blockaden in diesem System, was zu körperlichen oder emotionalen Beschwerden führen kann.
Heilströmen löst und wandelt durch sanfte Berührung an bestimmten Körperpunkten und achtsamer Körperwahrnehmung auf kraftvolle Weise diese Blockaden.
Die Lebensenergie kann wieder frei strömen. Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden stellen sich ein.
In dieser Basisausbildung erlernen Sie diese wunderbare ganzheitliche Heilkunst für die „Hilfe zur Selbsthilfe“.
Die Ausbildung ist für alle geeignet, die sich mit dem Heilströmen intensiv auseinandersetzen möchten.

Kurs 1:
Der erste Kurs führt in die Philosophie und Praxis des Heilströmens ein. Wodurch und wie wird der Strom der Lebensenergie erhalten? Wo fließen die Hauptenergieströme? Welche Griffkombinationen lösen im Körper Verspannungen, Schmerz oder auch negative Emotionen?

(Kurs 2: 17. 05. 2014, Kurs 3: 24. 05. 2014, die Kurse können auch einzeln gebucht werden)

Termine: ***Sa, 10. 05. 2014, 10.00 bis 18.00 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***1 x***
Gebühr: ***€ 103,50,–; mind. 5/max. 12 Tn***

Jin Shin Jyutsu® (JSJ) – Ausbildung im Heilströmen – Kurs 2 7202

Dagmar Quick

Jin Shin Jyutsu (Heilströmen) ist eine tausende Jahre alte erfolgreiche energetische Heilkunst zur Kräftigung und Harmonisierung der Lebensenergie im Körper - eine wunderbare, sanfte Methode mit ganzheitlich heilsamer Wirkung. Unseren Körper durchzieht ein System von Energiebahnen, durch welche die Lebenskraft strömt, die uns bewegt und lebendig erhält. Beispielsweise durch Stress, verdrängte Gefühle, Verletzungen entstehen Blockaden in diesem System, was zu körperlichen oder emotionalen Beschwerden führen kann.
Heilströmen löst und wandelt durch sanfte Berührung an bestimmten Körperpunkten und achtsamer Körperwahrnehmung auf kraftvolle Weise diese Blockaden.
Die Lebensenergie kann wieder frei strömen. Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden stellen sich ein.

Kurs 2:
Wo befinden sich die Energieschlösser unseres Körpers? In diesem Kurs erlernen Sie die Lage und die Bedeutung der Energieschlösser und erleben durch praktische Anwendung ihre heilsame Kraft. Zudem werden die Grundkenntnisse aus dem ersten Kurs vertieft.

(Kurs 1: 10. 05. 2014, Kurs 3: 24. 05. 2014, die Kurse können auch einzeln gebucht werden)

Termine: ***Sa, 17. 05. 2014, 10.00 bis 18.00 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***1 x***
Gebühr: ***€ 103,50,–; mind. 5/max. 12 Tn***

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

Jin Shin Jyutsu® (JSJ) – Ausbildung im Heilströmen – Kurs 3 7203

Dagmar Quick

Jin Shin Jyutsu (Heilströmen) ist eine tausende Jahre alte erfolgreiche energetische Heilkunst zur Kräftigung und Harmonisierung der Lebensenergie im Körper – eine wunderbare, sanfte Methode mit ganzheitlich heilsamer Wirkung. Unseren Körper durchzieht ein System von Energiebahnen, durch welche die Lebenskraft strömt, die uns bewegt und lebendig erhält. Beispielsweise durch Stress, verdrängte Gefühle, Verletzungen entstehen Blockaden in diesem System, was zu körperlichen oder emotionalen Beschwerden führen kann.
Heilströmen löst und wandelt durch sanfte Berührung an bestimmten Körperpunkten und achtsamer Körperwahrnehmung auf kraftvolle Weise diese Blockaden.
Die Lebensenergie kann wieder frei strömen. Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden stellen sich ein.

Kurs 3:
Dieser Kurs lehrt die Behandlungsmöglichkeiten an Händen und Füßen und deren besondere Bedeutung für den gesamten Körper. Er vermittelt ein tieferes Verständnis und Bewusstsein für die Wirkungsweisen des Jin Shin Jyutsu.

(Kurs 1: 10. 05. 2014, Kurs 2: 17. 05. 2014, die Kurse können auch einzeln gebucht werden)

Termine: ***Sa, 24. 05. 2014, 10.00 bis 18.00 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***1 x***
Gebühr: ***€ 103,50,–; mind. 5/max. 12 Tn***

Jin Shin Jyutsu® (JSJ): Heilströmapotheke 7204

Dagmar Quick

Jin Shin Jyutsu (Heilströmen) ist eine tausende Jahre alte erfolgreiche energetische Heilkunst zur Kräftigung und Harmonisierung der Lebensenergie im Körper – eine wunderbare, sanfte Methode mit ganzheitlich heilsamer Wirkung. Unseren Körper durchzieht ein System von Energiebahnen, durch welche die Lebenskraft strömt, die uns bewegt und lebendig erhält. Beispielsweise durch Stress, verdrängte Gefühle, Verletzungen entstehen Blockaden in diesem System, was zu körperlichen oder emotionalen Beschwerden führen kann.
Heilströmen löst und wandelt durch sanfte Berührung an bestimmten Körperpunkten und achtsamer Körperwahrnehmung auf kraftvolle Weise diese Blockaden.
Die Lebensenergie kann wieder frei strömen. Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden stellen sich ein.
Den Schwerpunkt dieses Jin Shin Jyutsu Kurses bilden wichtige Erste-Hilfe-Griffe. Welcher Heilstromgriff bietet sich an (z. B.) bei Fieber, Husten, Erkältung, Übelkeit, Schmerz, Schwindel, Kopfweh?

Termine: ***Sa, 28. 06. 2014, 10.00 bis 18.00 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***1 x***
Gebühr: ***€ 103,50,–; mind. 5/max. 12 Tn***

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

Jin Shin Jyutsu® (JSJ): Hormonelle Umstellung 7205

Dagmar Quick

Jin Shin Jyutsu (Heilströmen) ist eine tausende Jahre alte erfolgreiche energetische Heilkunst zur Kräftigung und Harmonisierung der Lebensenergie im Körper – eine wunderbare, sanfte Methode mit ganzheitlich heilsamer Wirkung. Unseren Körper durchzieht ein System von Energiebahnen, durch welche die Lebenskraft strömt, die uns bewegt und lebendig erhält. Beispielsweise durch Stress, verdrängte Gefühle, Verletzungen entstehen Blockaden in diesem System, was zu körperlichen oder emotionalen Beschwerden führen kann.
Heilströmen löst und wandelt durch sanfte Berührung an bestimmten Körperpunkten und achtsamer Körperwahrnehmung auf kraftvolle Weise diese Blockaden.
Die Lebensenergie kann wieder frei strömen. Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden stellen sich ein.
Für Frauen beginnt in der Lebensmitte eine Phase der Veränderungen. Der Hormonhaushalt, die ganze Körperchemie und auch die Einstellung zum Leben ändert sich. Ein neuer Lebenszyklus beginnt – mit neuen Sichtweisen, mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Jedoch können auch Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schwindel und Schlafstörungen auftreten.

In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie sich selbst mit Heilströmen und Körperwahrnehmungsübungen helfen können, um diese Zeit des Wandels gut zu bewältigen.

Termine: ***Sa, 05. 07. 2014, 10.00 bis 18.00 Uhr***
Ort: ***Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***1 x***
Gebühr: ***€ 103,50,–; mind. 5/max. 12 Tn***

Touch for Health 7206

Annette Gaertner

Ca. 13 € für Skript und Urkunde sind im Kurs an die Dozentin zu entrichten.
In der Angewandten Kinesiologie werden mit dem sogenannten Muskeltest Schwächen (egal in welchem Bereich von Körper, Geist und Seele, von inneren oder äußeren Einflüssen) identifiziert, Zusammenhänge aufgezeigt und die Methode gefunden, die im Moment die beste Veränderung bewirkt: Die getestete Person (der Klient) „zeigt“, was nicht in Ordnung ist und was er oder sie braucht. Dies macht die Kinesiologie zu einem außergewöhnlichen Instrument der Zusammenarbeit von der Person, die am besten über sich Bescheid weiß (der Klient) mit der Person, die unterstützende und/oder heilende Methoden kennt und anwenden kann (Anwender, Therapeut).

Inhalt von Touch for Health ist der Zusammenhang zwischen Muskeln und Meridianen (Energiebahnen der chinesischen Energielehre, wie sie auch die Akupunktur verwendet): Mit der Stärkung bestimmter Muskeln wird gleichzeitig die Meridianenergie wieder zum Fließen gebracht, der Nutzen liegt also so-wohl auf der direkten körperlichen wie auf der energetischen Ebene.

Touch for Health:

Erlernen des kinesiologischen Muskeltests
– 14-Muskel-Balance:
– Kennenlernen der 14 Meridiane der chinesischen Energielehre und der zugehörigen 14 Muskeltests
– Wiederherstellung des Muskel- und Energiegleichgewichts durch Stimulierung von Reflexpunkten (Chapman-Reflexe, Bennett-Kontaktpunkte), der Meridiane oder der Muskeln (Ursprung und Ansatz)
– Nahrungsmittel und ihr Einfluss auf Muskeln und Energie
– emotionale Stressreduzierung

Mitzubringen: bequeme Hose, Decke, evtl. Kissen, € 13,00

Termine: ***Samstag, 29. 3. – Sonntag, 30. 3. 2014, 9.30 – 17.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
Dauer: ***2 x***
Gebühr: ***€ 260,–; mind. 5/max. 10 Tn***

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

Die Fünf-Elemente-Lehre: Fließendes Gleichgewicht von Energie, Natur, Körper, Emotionen und Geist: Den eigenen Reichtum wahrnehmen, freilegen und schätzen 7207

Annette Gaertner

Dieses Seminar richtet sich an alle, die an Zusammenhängen interessiert sind. Die Fünf-Elemente-Lehre bildet einen zentralen Bereich der chinesischen Energielehre (wie Yin/Yang, Meridiane, Akupunkturpunkte). In ihr sind alle Aspekte des Lebens angeordnet und werden zueinander in Beziehung gesetzt: Natur, Körper, Geistes- und Emotionszustände. Alle Aspekte des Lebens sind wichtig und brauchen ihren Platz. Je besser wir in jedem Element zu Hause sein können, desto reicher ist unser Leben und desto gesünder sind wir.

In diesem Seminar werden die einzelnen Elemente mit ihren Zuordnungen vorgestellt:
Erd-Element: Ruhe, Stabilität, Milz, Bauchspeicheldrüse, Magen, Zufriedenheit
Metall-Element: Grenze, Wert und Würde, das Geschenk des Lebens, Lunge, Dickdarm, Trauer Wasser-Element: Geborgenheit, Leben und Tod, Weisheit, Niere, Harnblase, Angst
Holz-Element: Aufbruch, Diskussion, Leber, Gallenblase, Wut
Feuer-Element: Lebensfreude, Selbstbewusstsein, Herz, Kreislauf, Dünndarm, Dreifach-Erwärmer, Freude

Wir loten gemeinsam die Qualitäten der einzelen Elemente aus. Wir lernen die vielfältigen wechselseitigen Beziehungen zwischen ihnen kennen. In geführten Gedankenreisen kann jede/r Teilnehmer/in ihre/seine eigene Beziehung zu den verschiedenen Elementen wahrnehmen, Freundschaft mit ihnen schließen oder sie vertiefen.

Termin: ***Samstag, 5. 4. 2014, 9.00 – 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG6***
Dauer: ***1 x Sa.***
Gebühr: ***€ 110,–; mind. 5/max. 12 Tn***

Ausbildung in ganzheitlicher Psychotherapie 7300

Markus Niedermayr, Marina Hainer, Pia Baerwald, Martina Lippke-Moss

Für wen ist diese Ausbildung?
Für Menschen,
– aus allen medizinischen, pädagogischen und sozialen Feldern, die ihre theoretischen Kenntnisse vertiefen und ihre persönlichen Kompetenzen erweitern möchten.
– die künftig beratend und therapeutische Arbeiten möchten und dazu die Heilerlaubnis für Psychotherapie benötigen.
– die menschliches Denken, Fühlen und Handeln besser verstehen und die Zusammenhänge gründlicher erfassen möchten, um künftig wirksamere und methodensicherere Begleitung zu gewährleisten.
– die ihre innere Balance suchen und wissen, dass die Möglichkeit hierzu in ihnen selbst liegt und in dieser Ausbildung auch gefunden werden kann.

Termine: ***Sa./So., 31. 5. – 16. 10. 2016, 9.30 – 17.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
Dauer: ***50 Tage***
Gebühr: ***€ 5.655,– (inclusive Prüfungsvorbereitung) mind. 10/max. 22 Tn***

Informationsveranstaltungen:
Markus Niedermayr, Marina Hainer, Pia Baerwald

Termin: ***Freitag, 14. 3. 2014, 19 – 20.30 Uhr***
und Freitag, 09. 05. 2014, 19 – 20.30 Uhr
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
Dauer: ***1 Abend***
Gebühr: ***- gebührenfrei -; mind. 1/max. 25 Tn***

Heilpraktikerschule
Lehrgänge

Trainer/in für emotionale und soziale Kompetenz (TESK) 7401

Marina Hainer

Lehrgangsziel
Ziel der Aus- und Weiterbildung ist es, den Weg zur emotionalen und sozialen Kompetenz aufzuzeigen sowie die Umsetzung der Erkenntnisse zu ermöglichen, um die erworbenen Fähigkeiten dann an andere weitergegeben zu können. „Gesund und Heil" ist der Mensch erst dann, wenn er zufrieden (zum Frieden gekommen) ist. Unzufriedenheit, Unsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle aller Art sind demnach Störungen, die krank machen. Verständlich, dass wir Menschen einen Weg suchen, der die Überwindung negativer Empfindungen ermöglicht. Wir wünschen uns Selbstsicherheit, gute Beziehungen und ein produktives sinnvoll gestaltetes Leben.
Wenn man sich nun den Ist-Zustand unserer Welt betrachtet, kann man nicht behaupten, der Mensch hätte diese Ziele erreicht. Im Gegenteil, die Unsicherheiten, Beziehungs- und Arbeitsstörungen nehmen zu. Wir wissen längst, dass Unsicherheit, Stress und Angstgefühle Nährboden für Gewalt und Aggression sind, die man dann gegen sich selbst (Depression) oder gegen andere richten kann.
Daniel Goleman hat den Begriff „emotionale Intelligenz" geprägt. Der Dalai Lama und viele weitere führende Wissenschaftler aus dem Bereich der Biologie, Medizin, Psychologie und der Pädagogik bestätigen, dass Gefühle, deren Wahrnehmung und Ausdruck heilende Wirkung auf körperliche und geistige Gesundheit haben. Sie stärken nicht nur das Immunsystem des Menschen, sondern haben zudem die Funktion, Bedürfnisbefriedigung anzustreben, und tragen somit auch zur Verbesserung der Beziehungsfähigkeit bei. Eine weitere positive Auswirkung ist die Freisetzung der eigenen Kreativität, die wiederum Produktivität fördert. Somit besteht unser Ausbildungsweg zum einen daraus, „Gefühle nicht zu unterdrücken sondern wahrzunehmen und auszudrücken", eine Fähigkeit die erlernbar ist. Im zweiten Schritt ist uns daran gelegen, den Spagat, die Verbindung zur sozialen Kompetenz, als unbedingte Ergänzung zu vollziehen.
Grundlage ist eine veränderte innere Haltung, die fördernde, schützende und stützende Absichten hat. Diese stellt sich meist ein, wenn die Überzeugung greift, dass wir nicht weiter gegen uns und die Anderen vorgehen dürfen, sondern nur durch ein Miteinander unser Ziel, nämlich eine umfassende Zufriedenheit erreichbar ist.
In allen gesellschaftlichen und persönlichen Bereichen, in der Arbeit mit Menschen, besonders mit Berufsgruppen aus pädagogischen, medizinischen und sozialen Feldern ist die persönliche emotionale und soziale Kompetenz nicht mehr wegzudenken. Werden diese Fähigkeiten gelehrt und gelebt, hat das für uns selbst und für andere mehr als nur eine befreiende Wirkung.

Am Infoabend werden Sie ausführlicher über die Tragweite der Kompetenzen informiert.

Zielgruppe: Die Aus- und Weiterbildung ist gedacht für alle, die gerne mit Menschen arbeiten.

Dauer/Lehrgangsinhalte:
Die Ausbildung umfasst 160 Unterrichtsstunden à 45 Minuten, aufgeteilt auf 12 Wochenenden mit folgenden Schwerpunkten:
4 Wochenenden Selbsterfahrung „Stärkung der eigenen emotionalen Kompetenzen"
4 Wochenenden Praxiserfahrung, Methodik
4 Wochenenden Kurzkonzepte, Präsentation, Umsetzbarkeit

Zertifizierung: Nach einer schriftlichen Hausarbeit erfolgt die Zertifizierung zur „Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz".

Termine: ***Sa./So., 15.3. - 23.11.2014, 10 – 17 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
Dauer: ***24 WE***
Gebühr: ***€ 1.683,–; mind. 8/max. 12 Tn***

Informationsveranstaltung:
Marina Hainer

Termin: ***Donnerstag, 20.02.2014, 19 – 20.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG2***
Dauer: ***1 Abend***
Gebühr: ***- gebührenfrei -; mind. 1/max. 25 Tn***

Heilpraktikerschule

Lehrgänge

Trainer/in für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK)

Die Sprache des Körpers in der Beratung 7402

Pia Baerwald

Einleitung:
In dieser Weiterbildung erwerben Sie Fähigkeiten, um mit Körperarbeit andere Menschen in deren Entwicklungsprozessen professionell begleiten zu können. Das Training ist praxisorientiert und befähigt zu einer kompetenten und situationsangemessenen Anwendung der erlernten Techniken.
Der Körper ist wie eine Landkarte unseres Lebens. Er speichert die Lebensgeschichte jedes Menschen als kinästhetische und emotionale Erinnerungen. Der Körper ist der sichtbare Aspekt von unserem Körper-Geist-System. Was sich auf der Körperebene als Verspannungen, Haltungen, Blockaden oder Krankheiten manifestiert, spiegelt wider, wie wir uns als Ganzes organisiert haben. Es ist wichtig, auf die Sprache des Körpers zu hören und diese zu verstehen. In den für jeden einzelnen Charakter typischen Verspannungen und Haltungen zeigt sich eine Blockierung hinsichtlich der emotionalen Ansprechbarkeit, die uns im Ausdruck unserer Individualität hemmt. Die Körperarbeit sucht nach Wegen und Möglichkeiten diesen Körperpanzer zu öffnen, um die Energien von Körper, Atem und Emotionen harmonisch miteinander pulsieren zu lassen. Sie kann damit die Grundlage für neue Lebendigkeit und ein tiefes Gefühlserleben schaffen. Über die Körperarbeit lernt der Klient, seine existentiellen Bedürfnisse wahrzunehmen, zu reflektieren, zu integrieren und seinen Impulsen zu vertrauen. Er kann sich neu organisieren und somit seine Selbst-Heilungs-Kräfte reaktivieren. Wir erleben, wie die körperliche Befindlichkeit des Individuums die Wahrnehmung seiner Welt beeinflusst.
Das Training:
Ausgehend von der individuellen Charakter -und Körperstruktur arbeiten wir auf sehr natürliche Weise mit Methoden der Bioenergetik, der Atemschulung und des emotionalen Ausdrucks. Das gibt uns nicht nur ein ausgezeichnetes Diagnoseverfahren, sondern auch klare Anleitung und Technik, mit der wir in der Beratung und Praxis umgehen können. Wesentlich ist die Integration der emotionalen Ebene und den körperlichen Ausdruck in den Beratungsprozess. Durch das Angebot dieser gesundheitsunterstützenden Methoden möchten wir einen Beitrag leisten zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Neben theoretischen und praktischen Grundlagen möchten wir unseren Teilnehmern eine innere Haltung nahe bringen, die mit Präsenz zu tun hat:
Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für die Psyche und den Körper entwickeln, sowie die Fähigkeit, das Wesentliche in komplexen Situationen zu erkennen und danach zu handeln. Mit dieser inneren Haltung sollen Sie als Berater, Begleiter und Therapeut in der Lage sein, Menschen ressourcenorientierte Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.
Trainingsinhalte:
– Einführung in die Theorien von W. Reich, A. Lowen und in die Bioenergetik
– Biografiearbeit
– Charaktertypologie und Körperlesen – die Grundthemen der Charakterprägung und ihre Zusammenhänge mit Körperstruktur, Gefühls-, Denk- und Verhaltensmustern
– Grundlagen der Atemwahrnehmung und Atemmuster
– Arbeit mit Emotionen, den komplementären Gefühlspaaren: Wut-Liebe, Angst-Vertrauen, Schmerz-Lust
– Auflösen emotionaler Blockaden der verschiedenen Körpersegmente
– Körperbewusstsein, Präsenz, innere Achtsamkeit
– Verbale Kommunikation und Interaktion in der Körperarbeit
– Erlebtes Lernen, eigene praktische Erfahrungen der Körperdiagnostik und die Anwendung diverser Techniken nach Anleitung
– Übungsgruppen
Zertifizierung:
Nach einer erfolgreich abgelegten praktischen Prüfung in Einzelarbeit sowie
einer mündlichen Prüfung erfolgt die Zertifizierung „zum/zur Trainer/in für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK)“.
Zulassungsvoraussetzung sind drei Einzelsitzungen bei der Kursleitung.
Zielgruppe:
Diese Fortbildung eignet sich für alle, die Menschen beraten, begleiten, therapieren, Coaching betreiben oder in Führungsverantwortung arbeiten und diese Kompetenzen in ihre Arbeit integrieren möchten. Ebenso für interessierte Laien, die eine intensive Selbsterfahrung mit Weiterbildung verbinden möchten und bereits genug Vorerfahrung mitbringen.
Voraussetzung für die Teilnahme ist:
Berufstätigkeit / Ausbildung in den o. g. Berufen bzw. nachweisliche Selbsterfahrung, Eigentherapie oder Ausbildung
Sa./So. 1 Stunde Mittagspause
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, warme Socken, Schreibzeug, Getränk, bei Bedarf Brotzeit

Termine: ***Freitag, 2. 5. – Freitag, 14. 11. 2014, 18 – 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum OG5***
Dauer: ***13 Tage Fr/Sa/So***
Gebühr: ***€ 1.190,–; mind. 6/max. 14 Tn***

Informationsveranstaltung:
Pia Baerwald

Termin: ***Freitag, 4. 4. 2014, 18.30 – 20.30 Uhr***
Ort: ***VHS, Stadtplatz 2, Raum EG1***
Dauer: ***1 x***
Gebühr: ***- gebührenfrei -; mind. 1/max. 25 Tn***

Volkshochschule des Marktes AU i. d. Hallertau

Organisatorische Daten:

Geschäftsstelle/VHS-Büro
Rathaus
Untere Hauptstr. 2
84072 Au i. d. Hallertau
Tel. 0 87 52/ 86 62 78
Fax: 0 87 52/86 62 79
kontakt@vhs-au.de
www.vhs.markt-au.de

Öffnungszeit VHS-Büro im Rathaus
Do., 15.00 – 17.30 Uhr
(während der Schulferien ist das Büro geschlossen)

Leiterin
Erika Wittstock-Spona

Mitarbeiter VHS Büro
Martin Sachsenhauser

Kasse
Renate und Rudolf Schöpf

Weitere Vorstandsmitglieder
Karl Ecker, 1. Bürgermeister
Karl Dreier, 2. Bürgermeister

Bankverbindung
Sparkasse Au i. d.Hallertau
IBAN:
DE85750515650000085134
BIC: BYLADEM1KEH5

v. l. n. r. Renate Schöpf, Erika Wittstock-Spona, Karl Dreier, Rudi Schöpf, Karl Ecker

Allgemeine Hinweise
Bitte beachten Sie die Informationen der Volkshochschule durch die Medien:
Hallertauer Zeitung, Freisinger Tagblatt
Aktuelle Informationen und notwendige Veränderungen von Veranstaltungen finden Sie in der Tagespresse.

Wie können Sie sich bei der Volkshochschule des Marktes Au i. d. Hallertau anmelden?

durch	**Einschicken o. Abgeben der beiliegenden abgedruckten Anmeldekarte**
durch	**persönliche Anmeldung im Rathaus**
	Mo – Fr 08.00 – 12.00 Uhr
	Mi – Nachmittag 14.00 – 16.00 Uhr
	Do – Nachmittag 14.00 – 18.00 Uhr
durch	**telefonische Anmeldung 0 87 52/1 78-17**
durch	**Mail-Anmeldung unter kontakt@vhs-au.de**
durch	**Online-Anmeldung unter www.vhs.markt-au.de**

Bitte beachten Sie, Kurse können nur bei einer entsprechenden Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden – deshalb bitte rechtzeitig anmelden!!

Einschreibung ist nach Erscheinen des Programms bis eine Woche vor Kursbeginn möglich.
Verwenden Sie bitte bei schriftlicher Anmeldung das Anmeldeformular aus dem Programmheft. Bei telefonischer Anmeldung oder per Mail nennen Sie uns bitte Ihre Bankverbindung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHSen Moosburg, Au i. d. Hallertau, Nandlstadt und Zolling.

Wie sind die Gebühren zu bezahlen?
Am besten erteilen Sie uns auf Ihrer Anmeldung eine einmalige Abbuchungsermächtigung.
Wenn Sie einen Sprachkurs zum ersten Mal besuchen, können Sie den ersten Kursabend zur Probe besuchen; abgebucht wird nach dem zweiten Termin.
Wenn Sie überweisen, so tun Sie dies bitte eine Woche vor Kursbeginn; bzw. bei Erstanmeldung zu einem Sprachkurs nach dem 2. Kurstermin unter Angabe der Kursnummer und Ihres Namen. Es gelten die im Programmheft angegebenen Gebühren. Eine Gebührenermäßigung kann nicht erfolgen.

Wie geht es nach der Anmeldung weiter?
Erhalten Sie von uns keine Nachricht, findet die Veranstaltung so wie im Programmheft ausgewiesen statt. Fällt eine Veranstaltung aus oder muss sie verschoben werden, erhalten Sie von uns schriftlich und telefonisch Nachricht.

Termine für Ihre Planung

VHS AU i. d. Hallertau

Gesellschaft/EDV

Montag, 17.03.2014 19-21 Uhr	Computerkurs Anfänger 4 Abende	2100
Montag, 28.04.2014 19-21 Uhr	Computerkurs Fortgeschrittene 4 Abende	2101

Sprachen

Montag, 10.03.14 18.15-19.15 Uhr	Französisch für Anfänger 10 Abende	3000
Montag, 10.03.14 19.30-20.30 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene 10 Abende	3001
Mittwoch, 12.03.14 19.30-21 Uhr	Spanisch für Fortgeschrittene 15 Abende	3002

Gesundheit, Körpertraining, Fitness

Mittwoch, 12.03.14 10.15-11.45 Uhr	Yoga am Vormittag 10 Vormittage	4201
Mittwoch, 08.01.14 9.15-10.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik am Vormittag 13 Vormittage *NUR WARTELISTE*	4203
Donnerstag, 09.01.14 18.30-19.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik am Abend 13 Abende *NUR WARTELISTE*	4204
Mittwoch, 19.03.14 19-20.30 Uhr	QiGong 10 Abende	4205
Dienstag 06.05.14 19-20.30 Uhr	„Entspannen mit Klängen“ 3 Abende	4207
Dienstags 20-21 Uhr	Gymnastik-Abend der Turnerinnen Au (ganzjährig, Einstieg jederzeit möglich)	4300
Donnerstags 19.45-20.45 Uhr	Turnerinnen Au – Sportprogramm 50plus (ganzjährig, Einstieg jederzeit möglich)	4302

Künstlerisches und Handwerkliches Gestalten

Donnerstag, 23.01.14 19-21 Uhr	Schnitzen 8 Abende	5101
Dienstag, 11.03.14 18.30-20.30 Uhr	Aquarellmalen für Anfänger u. Fortg., 6 Abende	5103
Samstag, 28.06.14 10-16 Uhr	Aquarellmalen im Freien 1 Tag	5104
Dienstag, 25.03.14 19.30-23 Uhr	Filzen zu Ostern 1 Abend	5106
Dienstag, 01.04.14 18-22 Uhr	Filzen im Frühling 1 Abend	5108
Freitag, 23.05.14 18-22 Uhr	Nuno – Filzen im Sommer – Seide und Wolle verbinden sich, 1 Abend	5109 NEU

Musik

Neuanmeldung ab Herbst 2014 möglich	Gitarre für Anfänger und Jahreskurs	5301

Ernährung und Kochen

Montag, 17.03. u. 24.03.14 19-22 Uhr	Männerkochkurs 2 Abende	6001
Montag, 31.03.14 19-22 Uhr	Kochabend für Frauen 1 Abend	6002
Montag, 05.05.14 19-22 Uhr	Wildkräuter – Kochkurs	6003
Freitag, 11.07.14 19-22 Uhr	Wildkräuterspaziergang	6004 NEU

JUNGE VHS

Sprachen

Dienstag, 11.03.14 ab 18 Uhr	Schülerförderung – Englisch I 10 Nachmittage	6101
Mittwoch, 12.03.14 ab 18 Uhr	Schülerförderung – Englisch II 10 Nachmittage	6102

Künstlerisches und Handwerkliches Gestalten

Mittwoch, 19.03.14 16-17.30 Uhr	Malkurs f. Kinder 7 – 12 Jahre 3 Nachmittage	6300
Freitag, 04.04.14 15-17.30 Uhr	Filzen zu Ostern für Kinder ab 6 Jahren, 1 Nachmittag	6302
Dienstag, 06.05.14 15-17.30 Uhr	Filzen zum Muttertag f. Kinder ab 6 Jahren, 1 Nachmittag	6303
Dienstag, 27.05.14 15-17.30 Uhr	Auf besonderen Wunsch der Filzkinder: Wir filzen eine kleine Katze, 1 Nachmittag	6304 NEU
Dienstag, 18.03.14 15-16.30 Uhr	Kerzenziehen f. Kinder, 6–12 Jahre, 1 Nachmittag	6305
Montag, 28.04.14 15-16.30 Uhr	Bilder aus Knetwachs gestalten f. Kinder 6–12 Jahre; 1 Nachmittag	6307 NEU

Fitness/Tanz

Mittwoch, 12.03.14 15.30-16.15 Uhr	Kindertanz 4–5 jährige 10 Nachmittage	6400
Samstag, 28.06.14 14-16 Uhr	Inline-Führerschein f. Kinder u. Jugendl. Grundkurs, 1 Nachmittag	6600
Samstag, 05.07.14 14-16 Uhr	Inline-Führerschein f. Kinder u. Jugendl. Aufbaukurs, 1 Nachmittag	6601

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

GESELLSCHAFT / EDV

Computerkurs für Anfänger 2100

Markus Heer

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die keine (oder geringe) Erfahrung mit dem Computer haben und dieses Medium kennenlernen möchten. Sie lernen den Computer im Alltag als praktisches Hilfsmittel zu nutzen. Sie erwerben Grundlagen der Textverarbeitung und -gestaltung, den Umgang mit der Maus, Texte bearbeiten, Dokumente speichern und Sie „surfen" im Internet. Mit Spaß und ohne Zeitdruck wird der praktische Umgang mit dem Computer gelernt.

Termin: ***Mo., 17.03.2014 – 07.04.2014, 19 – 21 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au***
Dauer: ***4 Abende á 120 Minuten***
Gebühr: ***75,– € mind. / 4 Tn max. 12 Tn***

Computerkurs für Fortgeschrittene 2101

Markus Heer

In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse ausbauen und vertiefen. Sie arbeiten aktiv am Computer und erstellen Privat- und Geschäftsbriefe, lernen Bilder einfügen und können so ihre ersten Computererfahrungen festigen.

Termin: ***Mo., 28.04.2014 – 19.05.2014, 19 – 21 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au***
Dauer: ***4 Abende á 120 Minuten***
Gebühr: ***75,– € mind. 4 Tn / max. 12 Tn***

SPRACHEN

Französisch für Anfänger (Kenntnisse aus einem Semester) 3000

Chantal Marquart

Sie haben Interesse an der französischen Sprache. Sie möchten im Urlaub eine einfache Konversation führen, dann sind Sie hier richtig. Sprache und Kultur für Einsteiger.
Wir arbeiten mit dem Buch: Französisch für den Urlaub (A1) inkl. Audio-CD, Klett-Verlag
ISBN3-12-528825-8

Termin: ***Mo., 10.03.2014 – 26.05.2014, 18.15 – 19.15 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au***
Dauer: ***10 Abende á 60 Minuten***
Gebühr: ***46,– € / mind. 5 Tn***

Italienisch für Fortgeschrittene 3001

und Wiedereinsteiger mit Kenntnissen aus 3 Semestern

Chantal Marquart

Sie haben Interesse an der italienischen Sprache und Kultur und möchten Ihre Italienisch-Kenntnisse weiter ausbauen. Auf unterhaltsame Weise frischen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf und erweitern Ihren Wortschatz; Sie erwerben sichereren Umgang mit der Grammatik. Gleichzeitig gibt es viel Raum für das Sprechen. Erleben Sie unvergessliche italienische Momente.
Wir arbeiten mit dem Buch: Con piacere A1 mit zwei Audio CDs, Klett-Verlag ISBN 3-12-525180-X

Termin: ***Mo., 10.03.2014 – 26.05.2014, 19.30 – 20.30 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au***
Dauer: ***10 Abende á 60 Minuten***
Gebühr: ***46,– € / mind. 5 Tn***

Spanisch für Fortgeschrittene (Konversation) 3002

i Hola! quieres recordar, refrescar o practicar tu espanol ulvidado? Bien te invitamos a compartir con nuestras class de conversacion espanola con ejercicios, juegos, bromas y buen humor.

Termin: ***Mi., 12.03.2014 – 16.07.2014, 19.30 – 21 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au***
Dauer: ***15 Abende á 90 Minuten***
Gebühr: ***99,– € mind. 5 Tn***

GESUNDHEIT

Yoga am Vormittag – für Anfänger und Fortgeschrittene 4201

Monika Neumeier

Durch Entspannungsübungen lernen wir das Loslassen vom Alltag und werden still. Einfache Übungen des Hatha Yoga stärken unser körperliches Wohlergehen; sie lockern uns und befreien uns von Verspannungen. Ziel ist eine intensivere Körperwahrnehmung, ein bewussteres Leben im Alltag und mehr innere Ruhe.
Wird von der Krankenkasse bezuschusst; Bitte Rücksprache mit der Krankenkasse halten!

Mitzubringen: Matte, Socken, Decke, Kissen

Termin: ***Mi., 12.03.2014 – 28.05.2014, 10.15 – 11.45 Uhr***
Ort: ***evangel. Gemeindezentrum***
Dauer: ***10 Vormittage á 90 Minuten***
Gebühr: ***85,– € mind. 4, max. 10 Tn***

Wirbelsäulengymnastik

Durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen erschlafft die Rückenmuskulatur. Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge. Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Training für den Rücken. Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden durchgeführt. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, die Körperhaltung verbessert sich und die Beschwerden werden gelindert.

Mitzubringen: Sportkleidung, ISO-Matte, Turnschuhe (helle Sohlen), kleines Handtuch

Wird von der Krankenkasse bezuschusst; Bitte Rücksprache mit der Krankenkasse halten!

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Kultur
Kultur und Gestalten

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag 4203

Heike Eberl, Rückenschullehrerin, Krankengymnastin

Kurs vom Herbstsemester wir weitergeführt – Kurs bereits ausgebucht, Warteliste

Termin ***Mi., 08.01.2014 – 09.04.2014, 09.15 – 10.15 Uhr***
Ort: ***Hopfenlandhalle***
Dauer: ***13 Vormittage á 60 Minuten***
Gebühr: ***89,00 €, mind. 5 Tn***

Wirbelsäulengymnastik am Abend 4204

Heike Eberl, Rückenschullehrerin, Krankengymnastin

Kurs vom Herbstsemester wird weitergeführt – Kurs bereits ausgebucht, Warteliste

Termin: ***Do., 09.01.2014 – 10.04.2014, 18.30 – 19.30 Uhr***
Ort: ***Hopfenlandhalle***
Dauer: ***13 Abende á 60 Minuten***
Gebühr: ***89,00 €, mind. 5 Tn***

QiGong für Anfänger und Fortgeschrittene 4205

Sandra Heckerl

Dieser Kurs richtet sich an alle, die QiGong kennenlernen oder vertiefen möchten. Beim QiGong arbeiten wir direkt mit dem Qi (= der Lebensenergie) und erreichen so eine optimale Balance für Körper, Geist und Seele. Mit QiGong, eine der Säulen der traditionellen chinesischen Medizin, kann man aktiv etwas für die Gesundheit tun: vorbeugend und begleitend, um Heilungsprozesse des Körpers zu unterstützen. QiGong ist für jeden geeignet und leicht zu erlernen. Sie werden verschiedene Einzelübungen und Übungsreihen kennenlernen, die auch gut in den Alltag integriert werden können: Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen; medizinische Übungsreihen; stille Übungen.

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Wird von der Krankenkasse bezuschusst; Bitte Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse halten!

Termin: ***Mi., 19.03.2014 – 04.06.2014, 19 – 20.30 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au***
Dauer ***10 Abende á 90 Minuten***
Gebühr ***77,– € mind. 4 Tn / max. 10 Tn***

„Entstressen, Loslassen, Entspannen mit Klängen“ 4207

Gabriele Lamberty (HP-Psy + Klangpädagogin)

Entspannt in den Tag mit Klangschalen. Erleben Sie die sanften Wellen der Klänge, die Sie einhüllen um Ruhe und Entspannung zu erleben. Alltagsstress wird losgelassen und innere Blockaden werden aufgelöst.
Die Klänge bringen Sie in Balance und Harmonie, um dem neuen Tag in Freude zu begegnen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Socken, Isomatte, Kissen

Termin: ***Di., 06.05.2014 – 19.05.2014, 19 – 20.30 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au***
Dauer ***3 Abende á 90 Minuten***
Gebühr ***25,– € mind. 4 Tn / max. 10 Tn***

BEWEGUNG / GYMNASTIK/FITNESS

Gymnastik-Abend der Turnerinnen Au 4300

Barbara Frühbeis, Andrea Jakob

Wir bieten für jedes Alter etwas:
wirbelsäulenschonendes Callanetics zum Aufbau der Tiefenmuskulatur, Problemzonengymnastik für Bauch, Beine und Po, Aerobic für die Kondition, Rückengymnastik u. v. m.
Unverbindliches Probeturnen möglich.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, ISO-Matte, Handtuch

Termin: ***jeden Dienstag, 20 – 21 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au (Mehrzweckhalle)***
Dauer ***Ganzjährig (Beginn im September, Einstieg jederzeit möglich)***
Gebühr: ***20,– € Anmeldung/Bezahlung bitte direkt „vor Ort“***

Turnerinnen Au – Sportprogramm 50 plus 4302

Andrea Jakob

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Wir arbeiten an den Problemzonen Bauch, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und trainieren so die Formung und Straffung des Körpers. Dehnungs- und Lockerungsübungen zum Ausgleich.

Mitmachen können Frauen jedes Alters.

Mitzubringen: Sportbekleidung; Gymnastikschuhe, Decke oder ISO-Matte

Termin: ***jeden Donnerstag, 19:45 – 20:45 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au (Mehrzweckhalle)***
Dauer: ***Ganzjährig (Beginn im September, Einstieg jederzeit möglich)***
Gebühr: ***20,– € Anmeldung/Bezahlung bitte direkt „vor Ort“***

KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Schnitzen 5101

Markus Maier

Mit Messern, Schnitzeisen und anderen scharfen Werkzeugen bearbeiten wir Holz. Jeder fertigt sein eigenes Kunstwerk.

Termin: ***Do., 23.01.2014 – 20.03.2014, 19 – 21 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au (Werkraum)***
Dauer: ***8 Abende***
Gebühr: ***48,– €, mind. 4 Tn***

Aquarellmalen – Anfänger und Fortgeschrittene 5103

Daniela Kobl

Blumen, Stillleben, Landschaften
Lassen Sie sich von der Spontanität und Leichtigkeit des Aquarellmalens begeistern und finden Sie dabei Ihren eigenen Stil.

Mitzubringen: Aquarellblock, -farben, -pinsel, Wasserglas, Lappen

Termin: ***Di., 11.03.2014 – 29.04.2014, 18.30 – 20.30 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Au***
Dauer: ***6 Abende***
Gebühr: ***45,– €, mind. 4 Tn***

Kultur
Kultur und Gestalten

Aquarellmalen im Freien 5104

Daniela Kobl

Ein Tag für die Malerei!! Die Aquarellmalerei trägt im Besonderen dazu bei, die Natur zu entdecken. Wir wollen diese Eindrücke in der freien Natur einfangen und auf Papier in Farbe festhalten.
Bei schlechter Witterung findet der Kurs in der Schule statt. Wir malen dann nach Vorlage.

Mitzubringen: komplette Aquarellausrüstung, Klapphocker, evtl. Staffelei, kleine Brotzeit und Getränk für die Mittagspause

Termin: *Sa., 28.06.2014, 10 – 16 Uhr*
Treffpunkt: *Parkplatz an der Mittelschule Au*
Dauer *ein Tag*
Gebühr: *25,– €, mind. 4 Tn*

Filzen zu Ostern 5106

Birgit Salzbrunn

Passend zur Osterzeit filzen wir an einem Abend aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge kleine und große kuschelige Hasen, Osternester, Eierwärmer, Türkränze oder auch bunte wetterfeste Ostereier in verschiedenen Größen. Teilnehmen können Filzanfänger und Fortgeschrittene; Materialkosten ab ca. 2 €.
Unbedingt mitbringen: 3 Handtücher, 1 große Schüssel, Schere, Schreibzeug, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden)

Termin: *Di. 25.03.2014, 19.30 – 23 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *22,– €, mind. 4 Tn / max. 8 Tn*

Filzen im Frühling 5108

Birgit Salzbrunn

Mit Blumen, Blütenranken, Türkränzen oder Windlichtern holen wir uns den Frühling ins Haus. Wir filzen an einem Abend aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge Dekoobjekte passend zur Jahreszeit. Der Kurs ist geeignet für Filzanfänger und Fortgeschrittene. Materialkosten ab ca. 2,– € wird von der Kursleiterin eingesammelt.
Unbedingt mitbringen: 3 Handtücher, 1 große Schüssel, Schere, Schreibzeug, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden)

Termin: *Di., 01.04.2014, 18 – 22 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *22,– €, mind. 4 Tn / max. 8 Tn*

Nuno – Filzen im Sommer – Seide und Wolle verbinden sich 5109 NEU

Birgit Salzbrunn

Passend zu Ihrer Sommergarderobe können Sie in diesem Kurs eine individuell entworfene Stola, einen kleinen Poncho oder Hüftschmeichler gestalten. Aus feinster Merinowolle und Seidenstoffen entstehen an einem Abend kleine Kunstwerke. Der Kurs ist geeignet für Filzanfänger und Fortgeschrittene.
Materialkosten ab ca. 10 € für Wolle und Chiffonschal, Seidenschals (am besten Chiffon 3,5) oder Tücher (90 x 90 cm für einen kleinen Poncho) können auch mitgebracht werden
Unbedingt mitbringen: Schere, Stifte, Papier, 3 große Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden), Schwimmnudel oder ähnliches

Termin: *Fr., 23.05.2014, 18 – 22 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au, Werkraum*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *22,– €, mind. 4 Tn / max. 6 Tn*

MUSIK

Gitarre – für Anfänger und Fortgeschrittene – JAHRESKURS 5301

Der Kurs richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Andreas Mayr

Anmeldungen sind im Herbstsemester 2014 wieder möglich.

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Männer – Kochkurs 6001

Angelika Thalmair

(dieser Kurs wird mit den bisherigen Teilnehmern weitergeführt; wenn eine Teilnahme nicht möglich ist, bitte rechtzeitig im Rathaus eine Nachricht hinterlassen – Danke!)
Anmeldung für neue Interessenten auf Warteliste möglich!

Termin: *Mo., 17.03. und 24.03. 2014, 19 – 22 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au, Schulküche*
Dauer: *2 Abende*
Gebühr: *20,– €, mind. 4 Tn, Bezahlung bitte „vor Ort“ (Materialgeld geht gesondert)*

Kochabend für Frauen 6002

Angelika Thalmair

Wir begeben uns wieder auf eine kulinarische Reise um die Welt – wir schauen in die Töpfe der heimischen Küche und der anderer Nationen, dabei kreieren wir phantastische Gerichte.

Termin: *Mo., 31.03.2014, 19 – 22 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au, Schulküche*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *10,– €, mind. 4 Tn, Bezahlung bitte „vor Ort“ (Materialgeld geht gesondert)*

Wildkräuter – Kochkurs 6003

Katharina Schober

„Der Weg zur Gesundheit führt über die Küche, nicht über die Apotheke.“ Pfarrer Kneipp
Nach dem langen Winter bietet uns die Natur im Frühling eine Vielfalt an Wildkräuter, die mit ihren Vitaminen, Mineral-und Bitterstoffen eine Wohltat für unsere Gesundheit und für den Gaumen sind.
Die Wildkräutergerichte sind unvergleichliche Geschmackserlebnisse, Gesund und eine Bereicherung für den Speiseplan. Sie werden überrascht sein, welche Vielfalt die „Unkräuter“ uns bieten.

Termin: *Mo., 05.05.2014, 19 – 22 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au, Schulküche*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *10,–€, mind. 4 Tn, Bezahlung bitte „vor Ort“ (Materialgeld geht gesondert)*

Kultur
Kultur und Gestalten

Spezial
Die Junge vhs

junge vhs

Wildkräuterspaziergang 6004 NEU

Katharina Schober

Sie lernen Wildkräuter am Wegesrand kennen, erfahren Pflanzengeheimnisse, alte Hausmittel und Verwendung in der Küche. Lassen sie sich entführen in das Reich der wilden Pflanzen und probieren sie kleine Kostproben aus dem Pflanzenreich.

Termin: *Fr., 11.07.2014, 19 – 22 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au, Schulhof*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *8,– €, mind. 4 Tn, Bezahlung bitte „vor Ort“*

JUNGE VHS

SPRACHEN

Schülerförderung

Englisch-Training für alle Schularten

Astrid Schindler

Wiederholung bzw. Einführung der Grammatikbereiche anhand von Einsetzübungen, Übersetzungen und einsprachigen Übungen: Adjektive und Steigerung/Adjektive oder Adverb Modalverben/Relativpronomen
Zeiten/Tenses: Simple Past, Past Progressive, Present Perfect, will-future, going to-future.
Auf die individuellen Probleme wird von der Kursleiterin eingegangen.
Bei der Anmeldung bitte Schulart, Klasse und Lernjahr angeben.
Einzel- oder Gruppenunterricht

Ort: *Mittelschule Au*
Dauer: *10 Nachmittage á 45 Min Einzel – oder Gruppenunterricht*
Gebühr: *130,– €*

Termin I: 6101

Di., 11.03.2014 – 27.05.2014 ab 18 Uhr

Termin II: 6102

Mi., 12.03.2014 – 28.05.2014 ab 18 Uhr

GESTALTEN

Malkurs für Kinder von 7 bis 12 Jahren 6300

Daniela Kobl

Wir zeichnen und malen unterschiedliche Motive (die Kursleiterin gibt Anregungen) mit Stiften, Ölkreiden oder Wasserfarben. Die verschiedenen Techniken werden gezeigt und die Teilnehmer erhalten Tipps für die Ausführung. Im Vordergrund steht der Spaß am Malen.

Mitzubringen: Malblock, Wasserfarben, -glas, Pinsel, Lappen, Stifte, Wachs- oder Ölkreiden

Termin: *Mi., 19.03.2014 – 02.04.2014, 16 – 17.30 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au*
Dauer: *3 Nachmittage*
Gebühr: *18,– € mind. 4 Tn*

Filzen zu Ostern für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren 6302

Birgitt Salzbrunn

Aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag bunte Eierwärmer in verschiedenen Größen, die der Osterhase so noch nicht gesehen hat. Materialkosten je nach Produktivität ca. 2–4 € werden von der Kursleiterin eingesammelt.
Unbedingt mitbringen: 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann auch bei der Kursleiterin erworben werden).

Termin: *Fr., 04.04.2014, 15 – 17.30 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au*
Dauer *1 Nachmittag*
Gebühr: *13,– € min. 4 Tn / max. 6 Tn*

Filzen zum Muttertag für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren 6303

Birgit Salzbrunn

Aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag eine Überraschung für den Mutter-(oder Vater)tag!! Materialkosten je nach Produktivität ca. 2–4 € werden von der Kursleiterin eingesammelt.
Unbedingt mitbringen: 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden)

Termin: *Mi., 06.05.2014, 15 – 17.30 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au*
Dauer *1 Nachmittag*
Gebühr: *13,– € min. 4 Tn / max. 6 Tn*

Auf besonderen Wunsch der Filzkinder: Wir filzen eine kleine Katze 6304 NEU

Birgit Salzbrunn

Aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag eine kleine Katze, wenn die Zeit noch reicht gibt's auch noch eine Maus dazu! Materialkosten je nach Katzengröße ca. 2–4 € werden von der Kursleiterin eingesammelt.
Unbedingt mitbringen: Schere, 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte, Noppenfolie, wenn vorhanden (kann bei der Kursleiterin erworben werden)

Termin: *Di., 27.05.2014, 15 – 17.30 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au*
Dauer *1 Nachmittag*
Gebühr: *13,– € min. 4 Tn / max. 6 Tn*

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
Die Volkshochschulen vhs *Informationen unter: 08752/866278*

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

junge vhs

Spezial Die Junge vhs

Kerzenziehen für Kinder und Jugendliche 6305

Karin Biebel

Zu jeder Jahreszeit verbreitet Kerzenlicht eine wunderschöne Atmosphäre.
Mit dem Wachsschmelzofen kann man bunte Kerzen ziehen und je nach Geschmack anschließend noch drehen und verzieren. Jedes Kind hat somit ein tolles Erfolgserlebnis und kann mit Stolz seine Kerzen nach Hause tragen. Kerzen ziehen – eine sehr beruhigende und entspannende Beschäftigung.
Vielleicht als kleines Ostergeschenk?
Bitte alte Kleidung oder eine Schürze mitgeben, die schmutzig werden darf.
Materialkosten für 2 Kerzen – 4,00 € (wird von der Kursleiterin eingesammelt)

Termin: *Di., 18.03.2014, 15 – 16.30 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au*
Dauer *1 Nachmittag*
Gebühr: *10,– € min. 4 Tn / max. 8 Tn*

Bilder aus Knetwachs gestalten für Kinder und Jugendliche 6307 NEU

Karin Biebel

Mit Knetwachs auf einem Bilderrahmen hat jedes Kind die Möglichkeit ein phantasievolles Bild zu gestalten und als (Muttertags-) Geschenk zu verpacken.
Das Modellieren mit Knetwachs schult die Sinne und die kindliche Phantasie. Das Ausformen kleinster und hauchdünner Gebilde aus dem Wachs fördert die Feinmotorik. Weil auch besonders zappelige Kinder durch das Arbeiten mit den Knetwachsen zur Ruhe kommen, haben sie deutlich therapeutische Wirkung.
Bitte alte Kleidung oder eine Schürze mitgeben, die schmutzig werden darf.
Materialkosten 7,00 € (wird von der Kursleiterin eingesammelt)

Termin: *Mo., 28.04.2014, 15– 16.30 Uhr*
Ort: *Mittelschule Au*
Dauer *1 Nachmittag*
Gebühr: *10,– € min. 4 Tn / max. 8 Tn*

FITNESS / TANZ

Kindertanz und Bewegung auf Musik 6400

Kurs für Jungen und Mädchen von 4 bis 5 Jahren

Claudia Schmid

Kinder lernen spielerisch sich zur Musik zu bewegen. Gefördert werden die Motorik, das Gefühl und das Gehör für die Musik. Auch die eigene Kreativität wird angeregt – und ganz wichtig natürlich: der Spaß?!

Termin: *Mi., 12.03.2014 – 15.05.2013, 15.30 – 16:15 Uhr*
Ort: *Gymnastikraum Mehrzweckhalle*
Dauer: *10 Nachmittage*
Gebühr: *50,– € mind. 6 / max. 10 Tn*

Inline Führerschein für Kinder und Jugendliche

Martina Weingärtner

Inline Skaten macht Spaß und ist gesund! Vorausgesetzt, man hat eine kompetente Anleitung und trägt eine Schutzausrüstung. Um den Inline Führerschein zu erwerben, ist es notwendig Fall-, Fahr-, und Bremstechnik zu beherrschen.

Mitzubringen: Inliner, Schutzkleidung, Helm, evtl. Getränk

Grundkurs – Inline Führerschein 6600

Termin: *Sa., 28.06.2014, 14 – 16 Uhr*
Ort: *Parkplatz Mittelschule Au*
Dauer: *1 Nachmittag*
Gebühr: *12,– € mind. 6 Tn*

Aufbaukurs – Inline Führerschein 6601

Termin: *Sa., 05.07.2014, 14 – 16 Uhr*
Ort: *Parkplatz Mittelschule Au*
Dauer: *1 Nachmittag*
Gebühr: *12,– € mind. 6 Tn*

Die VHS Nandlstadt

Der Vorstand

von links: Jakob Hartl, Sigrun Gölzer, Andrea Hofstetter, Jutta Wienecke, Gisela Kurkowiak, Ramona Meißner, Falk-Volker Kriele

Anmeldung ist ab sofort möglich durch:

- Einschicken oder Abgeben der im Programmheft abgedruckten Anmeldekarte
- telefonische Anmeldung
- Fax
- www.vhs-nandlstadt.de
- E-Mail: vhs-nandlstadt@gmx.de

Anmeldungen werden von uns nicht bestätigt.

Wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn sich etwas ändert.

Rücktritt vom Kurs

- Abmeldung bis zu 1 Woche vor Kursbeginn
- Bei Sprachkursen bis zum 3. Tag vor dem zweiten Unterrichtstermin
- Bei Krankheit jederzeit unter Vorlage eines ärztlichen Attests.

Bearbeitungsgebühr 5,– €

Bereits bezahlte Kursgebühren werden ganz oder unter Anrechnung der besuchten Unterrichtsstunden abzüglich der Bearbeitungsgebühr zurückerstattet.

Hinweis:
Im Monat des Kursbeginns erfolgt zum Monatsende die Abbuchung per Lastschrift von ihrem Konto. Rücklastschriften sind kostenpflichtig!

Volkshochschule NANDLSTADT

Organisatorische Daten:

Anschrift:
Marktstraße 25
85405 Nandlstadt
Tel. 08756/2157
Fax 08756/2235

Öffnungszeiten:
Dienstag und Mittwoch von
10.00 –12.00 Uhr
Freitag von 14.00 – 16.00 Uhr

Leitung:
Ramona Meißner

VHS Büro/ Öffentlichkeitsarbeit:
Claudia Matuschzyk

Kasse:
Andrea Hofstetter

Programmplanung:
Sigrun Gölzer

Senioren aktiv 60+:
Jutta Wienecke

Schriftführerin:
Gisela Kurkowiak

Vorsitzender:
Bgm. Jakob Hartl

2. Vorsitzender:
Falk-Volker Kriele

Bankverbindung:
Raiffeisenbank Hallertau eG
Konto-Nr. 72 85 00
BLZ 701 696 93

IBAN:
DE 40 7016 9693 0000 7285 00
BIC: GENODEF1RHT

Termine für Ihre Planung

VHS NANDLSTADT e. V.

Januar 2014

Dienstag, 07.01.14
4600 19.00-19.45 Aqua-Jogging
Donnerstag, 09.01.14
4606 15.45-16.45 Aquatraining für Senioren
4602 17.00-18.00 Aqua-Fitness
4604 18.00-19.00 Aqua-Pilates

Februar 2014

Mittwoch, 05.02.14
3301 19.30-21.00 Englisch für Wiedereinsteiger
Donnerstag, 06.02.14
3302 19.30-21.00 Englisch für Fortgeschrittene
Mittwoch, 26.02.14
5002 18.15-20.15 Aquarellmalerei für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

März 2014

Freitag, 07.03.14
6400 15.00-17.00 Kunst für Kinder
Montag, 10.03.14
3304 09.30-11.00 Italienisch für Genießer am Vormittag
3306 19.30-21.00 Italienisch für Genießer am Abend
4202 19.30-21.00 Qi Gong am Montag Abend
Dienstag, 11.03.14
4001 15.30-16.30 Hatha Yoga für Senioren
4400 18.00-19.00 Fit Mix
4402 19.00-20.00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit!
4404 20.00-21.00 Zumba® Fitness am Dienstagabend
3303 19.30-21.00 Schnupper- und Touristenkurs Englisch

Mittwoch, 12.03.14
1300 14.00-16.30 Senioren aktiv 60+
4004 19.00-20.00 Pilat Yo
Donnerstag, 13.03.14
4006 09.00-10.00 Wellness Workout
4116 19.00-20.00 Muskeltraining nach Pilates – Anfänger
4117 20.00-21.00 Muskeltraining nach Pilates – Fortgeschrittene
Samstag, 15.03.14
6203 09.30-11.00 Englisch 6./7. Klasse
6450 14.00-17.00 Ei, Ei, Ei…
Montag, 17.03.14
4010 17.15-18.15 Starker Rücken – Straffer Bauch
4012 18.15-19.15 Starker Rücken – Straffer Bauch
1011 19.00-21.00 Die Übersäuerung des Körpers und deren Folgen
Donnerstag, 20.03.14
5999 18.30-20.30 Frühjahrsputz nach Ayurveda
Freitag, 21.03.14
4014 09.00-10.00 Fit mit Baby/Kind
4016 10.00-11.00 Fit mit Baby/Kind

April 2014

Dienstag, 01.04.14
6000 19.00-22.00 Sonntagsbrunch – Genießerrezepte für liebe Gäste
Samstag, 05.04.14
6500 14.00-17.00 Familientag auf dem Wieser Erlebnisbauernhof
Montag, 07.04.14
1012 19.00-21.00 Der Körper als Spiegel der Seele
Montag, 14.04.14
6300 09.00-13.45 Vorbereitung Rechnungswesen (BWR) – Abschlussprüfung
Dienstag, 29.04.14
6002 19.00-22.00 Viele neue Ideen für fantastische Salate
Mittwoch, 30.04.14
1009 17.00-18.30 Kräuterführung im April – Scharfer Smoothie

Mai 2014

Samstag, 03.05.14
6205 11.05-12.05 Englisch für Schulkinder 4. Klasse
Dienstag, 06.05.14
4401 18.00-19.00 Fit Mix II
4403 19.00-20.00 Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II
Mittwoch, 07.05.14
6600 16.30-17.30 Spielerisches Kinderyoga 3–6 Jahre
6601 17.45-18.45 Spielerisches Kinderyoga 6–8 Jahre
Samstag, 10.05.14
1400 09.00-16.00 Wünschelrutengehen für jedermann
1000 10.00-12.00 Exkursion und Führung – Der Nymphenburger Schlosspark
Dienstag, 13.05.14
6004 19.00-22.00 Elf Treffer für Ihre EM-Party
Freitag, 16.05.14
6006 19.00-22.00 Asiatische Küche
Montag, 19.05.14
1013 19.00-21.30 Die Homöopathische Urlaubsapotheke
Dienstag, 20.05.14
1001 10.30-15.30 Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk – ARD Mittagsmagazin

Juni 2014

Montag, 02.06.14
1014 19.00-21.00 Heilen in der neuen Energie
Mittwoch, 04.06.14
1010 17.00-18.30 Kräuterführung im Juni – Essbare Blüten
Dienstag, 10.06.14
6301 09.00-13.45 Vorbereitung Mathematik-Abschlussprüfung
Montag, 23.06.14
4011 17.15-18.15 Starker Rücken – Straffer Bauch II
4013 18.15-19.15 Starker Rücken – Straffer Bauch II
4203 19.30-21.00 Qi Gong am Montag-Abend
Dienstag, 24.06.14
4405 20.00-21.00 Zumba® Fitness am Dienstagabend II
Mittwoch, 25.06.14
4005 19.00-20.00 Pilat Yo II
Donnerstag, 26.06.14
4007 09.00-10.00 Wellness Workout II
Freitag, 27.06.14
4015 09.00-10.00 Fit mit Baby/Kind II
4017 10.00-11.00 Fit mit Baby/Kind II

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Der Nymphenburger Schlosspark – eines der größten und bedeutendsten Gartenkunstwerke Deutschlands 1000 NEU

Renate Tax, Gästeführerin der LH München

Der Nymphenburger Schlosspark bildet mit dem Schloss Nymphenburg und den Parkburgen eine Einheit. Wir spazieren durch die bedeutende Parkanlage und besichtigen die vier reizenden Parkburgen, alles kleine Juwele.
Nach Entwürfen von François Cuvilliés entstand die Amalienburg. Das für Kurfürstin Amalia erbaute Jagdschlösschen ist ein Hauptwerk des europäischen Rokoko mit kostbaren Schnitzereien und Stuckarbeiten.
Die drei anderen Parkbauten waren bereits zu Beginn des 18. Jahrhunderts im Auftrag Kurfürst Max Emanuels durch Joseph Effner errichtet worden. Bemerkenswert sind der lichtdurchflutete Festsaal der Badenburg – prächtig ausgestattet mit Stuckaturen und dem zweigeschossigen Baderaum. In der Pagodenburg, mit ihrem oktogonalen Grundriss, vermischen sich europäische und fernöstliche Dekorationselemente zu einem exotischen Ambiente. Insgesamt ist das kleine Parkschloss ein Hauptwerk der „Chinamode“ des 18. Jahrhunderts. Die Magdalenenklause mit ihrer bewusst ruinösen Architektur weist neben der grottenartig gestalteten Kapelle klösterlich strenge Wohnräume im Sinne einer höfischen Eremitage auf. Auf ein Wiedersehen und Kennenlernen freut sich Ihre Münchner Gästeführerin Renate Tax.
Der Eintritt in den Schlosspark ist von jedem Teilnehmer selbst zu entrichten. Treffpunkt ist die Kasse Schloss Nymphenburg. Anmeldung erforderlich!

Mitzubringen: Bequeme Schuhe und Kleidung

Termin: ***Samstag, 10.5.2014, 10 - 12 Uhr***
Ort: ***Treffpunkt: Kasse Schloss Nymphenburg***
Dauer: ***1 Vormittag***
Gebühr: ***€ 9,-; mind. 12/max. 20 Tn***

Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk – ARD-Mittagsmagazin 1001 NEU

60 Jahre alt ist der Bayerische Rundfunk und dabei so jung wie am ersten Tag. Dafür sind 365 Tage im Jahr unzählige Korrespondenten, Fernsehjournalisten, Redakteure, Moderatoren, Techniker und Handwerker im Dienst. Der Bayerische Rundfunk in München lädt zu einer kostenlosen Führung ins Fernsehstudio Freimann ein. Die Kursgebühr bezieht sich nur auf die Fahrtkosten! Dieses Besuchsprogramm ist für Technikinteressierte konzipiert. Darüber hinaus erleben Sie die Live-Sendung „ARD-Mittagsmagazin“.
Anmeldeschluss ist der 02.05.2014!

Termin: ***Dienstag, 20.5.2014, 10.30 - 15.30 Uhr***
Ort: ***Treffpunkt: VHS Nandlstadt***
Dauer: ***1 Nachmittag***
Gebühr: ***€ 20,-; mind. 10/max. 15 Tn***

VHS-Hinweis

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein muss.

Kräuterführung im April – Scharfer Smoothie 1009 NEU

Ein Wildkräuterspaziergang geeignet für Jung und Alt

Anke Diepolder, Kräuterpädagogin nach BNE

Bei einem ca. 90-minütigen Spaziergang werden wir viele verschiedene Wildkräuter kennenlernen und mit allen Sinnen erleben. Im Anschluss an unseren Spaziergang werden wir gemeinsam einen „scharfen Smoothie“ genießen!

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Sonnen- oder Regenschutz

Termin: ***Mittwoch, 30.4.2014, 17 - 18.30 Uhr***
Ort: ***Treffpunkt: Figlsdorf (Bushäuschen-Radweg nach Attenkirchen)***
Dauer: ***1 Nachmittag***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 6/max. 12 Tn***

Kräuterführung im Juni – Essbare Blüten 1010 NEU

Ein Wildkräuterspaziergang geeignet für Jung und Alt

Anke Diepolder, Kräuterpädagogin nach BNE

Bei einem ca. 90-minütigen Spaziergang werden wir Wildkräuter kennenlernen, deren Blüten essbar sind. Im Anschluss an unseren Spaziergang werden wir gemeinsam „Blütenmuffins“ genießen!

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Sonnen- oder Regenschutz

Termin: ***Mittwoch, 4.6.2014, 17 - 18.30 Uhr***
Ort: ***Treffpunkt: Figlsdorf (Bushäuschen-Radweg nach Attenkirchen)***
Dauer: ***1 Nachmittag***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 6/max. 12 Tn***

Die Übersäuerung des Körpers und deren Folgen 1011 NEU

Alina Skrebsky, Heilpraktikerin

Die meisten Erkrankungen haben die gleichen Ursachen. Die Übersäuerung des Körpers ist oft die Wurzel vieler, vor allem chronischer Krankheiten. In diesem Vortrag möchte ich gerne erklären, wie unser Körper funktioniert und was wir aus eigener Kraft tun können, um unseren Körper gesund und vital zu halten.

Termin: ***Montag, 17.3.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 4, Blauer Salon, Marktstr. 25***
Dauer: ***1 Abend***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 3/max. 15 T***

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Der Körper als Spiegel der Seele 1012 NEU

Alina Skrebsky, Heilpraktikerin

Alles was ist, alles was in unserem Universum existiert, besteht aus Energie. Auch wir Menschen bestehen aus unterschiedlich schwingenden Energien, aus feinstofflicher Energetik. Und so ist jede Krankheit, die sich in unserem Körper manifestiert, ein Ausdruck blockierter Energie. Die Abspaltung von diesen feinen Seelenenergien ist die Ursache allen Leidens. In diesem Vortrag möchte ich gerne die Zusammenhänge zwischen unseren feinstofflichen Feldern und unserem Körper erläutern und das Wesen der Krankheit näher erklären.

Termin: ***Montag, 7.4.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 4, Blauer Salon, Marktstr. 25***
Dauer: ***1 Abend***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 3/max. 15 Tn***

Die Homöopathische Urlaubsapotheke 1013 NEU

Hilfe im Urlaub und auf Reisen

Susanne Göschl, Heilpraktikerin

Urlaubszeit – die schönste Zeit…
Planen Sie Ihren Urlaub in fremdsprachige Länder oder möchten Sie mit Kindern verreisen? Manchmal kann der lang erwartete Urlaub von Unpässlichkeiten überschattet werden. Beschwerden durch ungewohntes Essen, Verletzungen, Hitzebeschwerden, Sonnenbrand oder Reiseübelkeit können fordernde Situationen darstellen. Wir widmen uns all diesen Themen und ich werde Ihnen jedes homöopathische Mittel von seinem Charakter nahebringen. Gerne berate ich Sie bei der Zusammenstellung der Urlaubsapotheke.

Termin: ***Montag, 19.5.2014, 19 - 21.30 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 4, Blauer Salon, Marktstr. 25***
Dauer: ***1 Abend***
Gebühr: ***€ 10,-; mind. 3/max. 15 Tn***

Heilen in der neuen Energie 1014 NEU

Miriam Trumpf, Energy Touch

Möchten Sie mehr Lebensfreude erlangen und sich selbst heilen können? Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig! Wir befinden uns mitten in der globalen Wandlung, hin zu mehr Bewusstsein und Schöpferkraft. Sie erhalten an diesem Abend mehrere Möglichkeiten genannt, wie Sie sich selbst heilen können und mehr Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden erlangen können. Im neuen Zeitalter geht es jetzt darum, unsere Macht und Selbstliebe zu stärken und selbstbewusst den Alltag zu meistern. Für mehr Lebensfreude und Glücklichsein. Werden Sie der Meister Ihres Daseins! Ich freue mich auf Sie!

Termin: ***Montag, 2.6.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 4, Blauer Salon, Marktstr. 25***
Dauer: ***1 Abend***
Gebühr: ***€ 13,-; mind. 4/max. 10 Tn***

Senioren aktiv 60+ 1300

Jutta Wienecke

Hier treffen sich alle Seniorinnen und Senioren, die noch voll im Leben stehen und gemeinsam viele Aktivitäten starten wollen. Es werden Kunst, Sport, Gesundheitsthemen, gemeinsames Kochen sowie gemütliche Zusammenkünfte, Theater- u. Kinobesuche, Vorträge von Fachleuten, wie Ärzten, Physiotherapeuten u. v. m. angeboten.
Interessenten melden sich bitte bei der VHS Nandlstadt an, um unser gemeinsames Treffen zu verabreden.

Termine: ***monatlich nach Vereinbarung, 14 - 16.30 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 4, Blauer Salon, Marktstr. 25***
Dauer: ***10 Nachmittage***
Gebühr: ***- gebührenfrei -***

Wünschelrutengehen für jedermann 1400

Workshop ab 16 Jahren

Burkhard Kehm, Dipl.-Ing. Elektrotechnik

Mit der Wünschelrute Wasseradern finden, Störungen erkennen und den guten Platz finden. Keine Magie, sondern eine Fähigkeit, die jedermann gegeben ist. Wir üben den richtigen Umgang mit der Wünschelrute und erfahren mehr über deren Einsatzmöglichkeiten. Wir erschließen damit einen Zugang zu uns auch innewohnenden unentdeckten Ressourcen.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Brotzeit, Getränk

Termin: ***Samstag, 10.5.2014, 9 - 16 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***1 Tag***
Gebühr: ***€ 18,-; mind. 3/max. 8 Tn***

Sprachen und Verständigung

Englisch für Wiedereinsteiger – am Abend 3301

Europäischer Referenzrahmen: Niveau A2

Monika Schauer

Sie verfügen über Grundkenntnisse in der englischen Sprache, die vielleicht schon etwas länger zurückliegen und möchten diese gerne vertiefen oder wieder auffrischen. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit vielen Liedern, spannenden und lustigen Texten, Spielen und regelmäßigen Unterhaltungen werden Sie sicher Freude am Erlernen der englischen Sprache entwickeln. Wir üben das Sprechen, das Hören und auch die grammatikalischen Grundlagen in lockerer Atmosphäre.
Unser Unterrichtsbuch ist Network Refresher A2.

Termine: ***Mittwoch, 5.2. - Mittwoch, 21.5.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 2, Marktstr. 25***
Dauer: ***13 Abende***
Gebühr: ***€ 125,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Englisch für Fortgeschrittene – am Abend 3302

Europäischer Referenzrahmen: Niveau A2/B1

Monika Schauer

Ihre Englischkenntnisse haben Sie vor nicht allzu langer Zeit erworben und möchten diese weiter ausbauen, sowie vor allem die mündliche Ausdrucksfähigkeit trainieren und verbessern. In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf der Konversation, wobei die Grammatik natürlich auch nicht vernachlässigt wird. Wir lesen englische Bücher, über die wir anschließend sprechen. Wir hören und singen englische traditionelle und moderne Songs und widmen uns anhand eines anschaulichen Kursbuches interessanten aktuellen Themen. In dieser lebendigen Gruppe werden Sie mit viel Freude lernen. Unser Unterrichtsbuch ist B1 Refresher.

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Termine: *Donnerstag, 6.2. - Donnerstag, 5.6.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2, Marktstr. 25*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 125,-; mind. 6/max. 10 Tn*

Schnupper- und Touristenkurs Englisch 3303

Astrid Schindler, Staatl. gepr. Übersetzerin/Dolmetscherin

Fortsetzungskurs! Neuzugänge sind herzlich willkommen und werden um Rücksprache mit der Kursleiterin, Frau Astrid Schindler, unter Tel. 08756/969306 gebeten!
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit geringen Vorkenntnissen im Englischen. In entspannter Atmosphäre Englisch-Kenntnisse für touristische Situationen (At the Hotel, Small Talk, On the Telephone usw.) erwerben.
Zzgl. zur Kursgebühr kommen Kopiergeld/Unterrichtsmaterial (ca. 10,00 €).

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 27.5.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2, Marktstr. 25*
Dauer: *10 Abende*
Gebühr: *€ 110,00 Kleingruppe 4 Tn, € 90,00 ab 5 Tn*

Italienisch für Genießer 3304 NEU

am Vormittag

Luciana Alfieri

„Verschiedene Sprachen sind die Türen anderer Lebensanschauungen“ (F. Fellini)
Das Italienisch nicht nur als Sprache, sondern als Kultur gemeint ist. Eine Welt reich an Geschichte, Musik, Traditionen, Kunst und Lust auf Leben. Mit diesem Kurs möchten wir einem Land begegnen, seine lebensnahe Sprache kennenlernen, als Mittel, um das „Bel Paese“ noch besser genießen zu können. Für lebenslustige Anfänger! Lehrbuch wird nach dem 1. Kursabend bekanntgegeben!

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 26.5.2014, 9.30 - 11 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2, Marktstr. 25*
Dauer: *10 Vormittage*
Gebühr: *€ 80,-; mind. 6/max. 10 Tn*

Italienisch für Genießer 3306 NEU

am Abend

Luciana Alfieri

siehe 3304

Termine: *Montag, 10.3. - Montag, 26.5.2014, 19.30 - 21 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2, Marktstr. 25*
Dauer: *10 Vormittage*
Gebühr: *€ 80,-; mind. 6/max. 10 Tn*

Gesundheit und Fitness

Hatha Yoga für Senioren 4001

Evelyn Thalmair, Fachwirtin – Prävention und Gesundheitsförderung (IHK)

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.
Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist die absolute körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Körpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung. Dabei wird ca. eine viertel Stunde lang jeder Körperteil vollständig entspannt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, warme Socken, Jacke zum Überziehen, ggf. Sitzkissen

Termine: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 27.5.2014, 15.30 - 16.30 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25*
Dauer: *10 Nachmittage*
Gebühr: *€ 70,-; mind. 6/max. 12 Tn*

Pilat Yo 4004

Eva Koch

Dieser Kurs richtet sich an all jene, welche die Vorteile von Pilates und dem klassischen Yoga für sich als ganzheitliche Trainingsmethode nutzen möchten. Ein funktionelles, dynamisches und vitalisierendes Ganzkörpertraining, dessen Hauptaugenmerk auf der Kräftigung und Stärkung der Körpermitte liegt. Der angenehme Nebeneffekt dieser Übungskombination: Sie Formen und Straffen Ihren ganzen Körper! Wir beenden jede Stunde mit einem Entspannungsteil, bestehend aus verschiedenen Methoden, wie der progressiven Muskelentspannung, Autogenem Training, Phantasiereisen, usw.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportbekleidung, Socken, Getränk

Termine: *Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 4.6.2014, 19 - 20 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25*
Dauer: *11 Abende*
Gebühr: *€ 77,-; mind. 6/max. 10 Tn*

Pilat Yo II 4005

Eva Koch

siehe 4004

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportbekleidung, Socken, Getränk

Termine: *Mittwoch, 25.6. - Mittwoch, 23.7.2014, 19 - 20 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25*
Dauer: *5 Abende*
Gebühr: *€ 35,-; mind. 6/max. 10 Tn*

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Wellness Workout 4006

Eva Koch

Sie sind auf der Suche nach einem ganzheitlichen Körpertraining? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Durch sanfte, fließende Übungsabläufe im Einklang mit der richtigen Atmung, erlangen wir mehr Beweglichkeit und Stabilität und kräftigen zugleich unsere Tiefenmuskulatur. Ein sehr effektives Training, welches durch An- und Entspannung Körper und Geist wieder in Einklang bringt. Na, fühlen Sie sich angesprochen? Dann freue ich mich auf Sie!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportbekleidung, Socken, Getränk

Termine: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 5.6.2014, 9 - 10 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***9 Vormittage***
Gebühr: ***€ 63,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Wellness Workout II 4007

Eva Koch

siehe 4006

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportbekleidung, Socken, Getränk

Termine: ***Donnerstag, 26.6. - Donnerstag, 24.7.2014, 9 - 10 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***5 Vormittage***
Gebühr: ***€ 35,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Starker Rücken – Straffer Bauch 4010

am Abend

Liane Emmersberger

„Starker Rücken – Straffer Bauch“ ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining, wo speziell die stabilisierende Rumpfmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die Bauch- und Gesäßmuskeln trainiert werden.
Es ist hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Außerdem werden die Rückenmuskeln intensiv aufgebaut, so dass dieser Kurs für jeden, egal welchen Alters, geeignet ist.
Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmtraining mit Gleichgewichtsübungen. Anschließend kommt ein spezieller Teil zum Muskelaufbau, wobei der Schwerpunkt auf Rücken und Bauch liegt. Beendet wird der Kurs mit einem Stretching aus Yoga- Elementen und einem kleinem Entspannungsteil.
Diese Stunde ist eher etwas ruhig, die Musik läuft im Hintergrund und ich gehe individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Unterlage

Termine: ***Montag, 17.3. - Montag, 2.6.2014, 17.15 - 18.15 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***10 Abende***
Gebühr: ***€ 65,-; mind. 6/max. 12 Tn***

Starker Rücken – Straffer Bauch II 4011

am Abend

Liane Emmersberger

siehe 4010

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Unterlage

Termine: ***Montag, 23.6. - Montag, 28.7.2014, 17.15 - 18.15 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***6 Abende***
Gebühr: ***€ 39,-; mind. 6/max. 12 Tn***

Starker Rücken – Straffer Bauch 4012

am Abend

Liane Emmersberger

siehe 4010

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Unterlage

Termine: ***Montag, 17.3. - Montag, 2.6.2014, 18.15 - 19.15 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***10 Abende***
Gebühr: ***€ 65,-; mind. 6/max. 12 Tn***

Starker Rücken – Straffer Bauch II 4013

am Abend

Liane Emmersberger

siehe 4010

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Unterlage

Termine: ***Montag, 23.6. - Montag, 28.7.2014, 18.15 - 19.15 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***6 Abende***
Gebühr: ***€ 39,-; mind. 6/max. 12 Tn***

Fit mit Baby/Kind 4014

Liane Emmersberger

Ich möchte Sport machen, nur wohin mit dem Kind? Wir haben die Lösung!
Dieser Kurs ist für alle Mütter mit Kindern bis zum Kindergarteneintritt und darüber hinaus gedacht. Statt spezieller Gewichte/ Hilfsgeräte werden in diesem Kurs die Kinder mit einbezogen. So bleibt der Spaß nicht aus und die Mütter tun etwas für sich mit ihren Kindern. Body Styling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining und hervorragend geeignet für die Formung und Definition der Muskeln sowie Fettabbau und Straffung des Gewebes. Auch die Rückbildung sowie die Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur kommen nicht zu kurz. Diese Stunde ist für Jede/n geeignet. Auch Frauen/Männer ohne Kinder sind willkommen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/ Decke

Termine: ***Freitag, 21.3. - Freitag, 6.6.2014, 9 - 10 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3, Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***9 Vormittage***
Gebühr: ***€ 59,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Fit mit Baby/Kind II 4015

Liane Emmersberger

siehe 4014

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/ Decke

Termine: ***Freitag, 27.6. - Freitag, 25.7.2014, 9 - 10 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3, Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***5 Vormittage***
Gebühr: ***€ 33,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Fit mit Baby/Kind 4016

Liane Emmersberger

siehe 4014

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/ Decke

Termine: ***Freitag, 21.3. - Freitag, 6.6.2014, 10 - 11 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3, Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***9 Vormittage***
Gebühr: ***€ 59,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Fit mit Baby/Kind II 4017

Liane Emmersberger

siehe 4014

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Matte/ Decke

Termine: ***Freitag, 27.6. - Freitag, 25.7.2014, 10 - 11 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3, Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***5 Vormittage***
Gebühr: ***€ 33,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Muskeltraining nach Pilates 4116

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Das sehr bewusste Muskeltraining schult effektiv Körperwahrnehmung, Koordination und Kondition der Stützmuskulatur, was zu einer Verbesserung Ihrer Körperhaltung beiträgt. Da es bei Pilates nicht um Kraft und Schnelligkeit geht, sondern um Zentrierung und den Wechsel von Anspannung/Entspannung, ist das Training für praktisch jeden geeignet, der seinem Körper etwas Gutes tun will. Dass Sie zudem Ihre Körperformen neu definieren, und gerade Problemzonen bei konsequenter Anwendung straffer und schlanker werden, gibt es sozusagen als Zuckerl
Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, ein Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

Termine: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 26.6.2014, 19 - 20 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3, Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***10 Abende***
Gebühr: ***€ 72,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Muskeltraining nach Pilates 4117

am Abend

Martina Weingärtner, Dipl.-Sportlehrerin

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/Interessentinnen, die schon Erfahrung mit dem Muskeltraining nach Pilates haben.
Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Mitzubringen: Isomatte oder Decke, ein Handtuch, bequeme Kleidung im „Zwiebellook“

Termine: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 26.6.2014, 20 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3, Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***10 Abende***
Gebühr: ***€ 72,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Qi Gong am Montag-Abend – mit Qi Gong gestärkt in die Woche 4202

Sandra Heckerl

Qi Gong, als Bestandteil der traditionellen Chinesischen Medizin, ist eine Hilfe zur Selbsthilfe: diese anerkannte Methode dient der Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Gesundheit aus eigener Kraft. Wir werden gemeinsam mit verschiedenen Übungen unsere Lebensenergie (= Qi) für die neue Woche stärken und damit unsere Vitalität und Gesundheit verbessern. Die fließenden Bewegungen und Übungen vermitteln uns innere Ruhe und Ausgeglichenheit und sind für Menschen jeden Alters geeignet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Dieser Kurs wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: ***Montag, 10.3. - Montag, 2.6.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***11 Abende***
Gebühr: ***€ 99,-; mind. 6/max. 11 Tn***

Qi Gong am Montag-Abend – mit Qi Gong gestärkt in die Woche II 4203

Sandra Heckerl

siehe 4202

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Termine: ***Montag, 23.6. - Montag, 28.7.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer: ***5 Abende***
Gebühr: ***€ 45,-; mind. 6/max. 11 Tn***

Fit Mix 4400

Fettverbrennung, Kraft und Ausdauer

Heidi Gutjahr, Gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems, des Fettstoffwechsels, Kräftigung der Muskulatur, Schulung der Koordination u. v. m. Zu fetziger Musik folgt nach einem Warm-up ein energiegeladenes Workout. Eine abwechslungsreiche Stunde von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining erwartet Sie. Typische Aerobic-Elemente, Bodyforming, Intervalltraining, Powerpilates, Powerworkout mit Hanteln oder XCOs etc. bieten ein vielfältiges Programm für jedes Fitnesslevel. Die Schwerpunkte sind in jeder Stunde unterschiedlich, z. B. Rücken und Bauch, Beine und Po, Kondition, Fettverbrennung …
Abgerundet wird die Stunde mit einem angenehmen Stretchingteil, der u. a. die Regeneration der Muskulatur fördert und ein spürbar positives Körpergefühl vermittelt. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der Spaß an der Bewegung zur Musik hat, seine Ausdauer und körperliche Fitness verbessern möchte, abnehmen und die Figur formen möchte oder einfach nur einen Ausgleich zu einseitigen Alltagsbelastungen sucht.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, Getränk

Termine: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 29.4.2014, 18 - 19 Uhr***
Ort: ***Raiffeisen-Sporthalle Nandlstadt***
Dauer: ***5 Abende***
Gebühr: ***€ 45,-; mind. 10/max. 20 Tn***

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Fit Mix II 4401

Fettverbrennung, Kraft und Ausdauer

Heidi Gutjahr, Gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

siehe 4400

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, Getränk

Termine: ***Dienstag, 6.5. - Dienstag, 29.7.2014, 18 - 19 Uhr***
Ort: ***Raiffeisen-Sporthalle Nandlstadt***
Dauer: ***10 Abende***
Gebühr: ***€ 90,-; mind. 10/max. 20 Tn***

Body, Swing & Style: Schwing dich fit! 4402

Das Training mit dem ultimativen „Zauberstab“

Heidi Gutjahr, Gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

– Sie möchten ein effektives, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Haltungsstabilisation beinhaltet?
– Sie möchten auf gelenkschonende Art ein gut dosiertes Ausdauertraining, gezielte Körperformung/ -straffung und den Fettstoffwechsel anregen?
– Sie möchten den einseitigen Alltagsbelastungen und muskulären Dysbalancen mit Folgen wie z. B. Rückenschmerzen, Verspannungen oder Gelenkproblemen entgegen wirken?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Durch den in Schwingung gebrachten Stab und der damit verbundenen muskulären Mikrovibration können wir effektiv die Tiefenmuskulatur trainieren, mit viel Spaß zu flotter Musik. Ebenso kommen Elemente aus PILATES in diesem Kurs zum Einsatz.
Bei akuten entzündlichen Prozessen und Herz-Kreislaufbeschwerden sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, Getränk

Termine: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 29.4.2014, 19 - 20 Uhr***
Ort: ***Raiffeisen-Sporthalle Nandlstadt***
Dauer: ***5 Abende***
Gebühr: ***€ 45,-; mind. 8/max. 15 Tn***

Body, Swing & Style: Schwing dich fit! II 4403

Das Training mit dem ultimativen „Zauberstab“

Heidi Gutjahr, Gepr. Fitness- und Gesundheitscoach

siehe 4402

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, Getränk

Termine: ***Dienstag, 6.5. - Dienstag, 29.7.2014, 19 - 20 Uhr***
Ort: ***Raiffeisen-Sporthalle Nandlstadt***
Dauer: ***10 Abende***
Gebühr: ***€ 90,-; mind. 8/max. 15 Tn***

Zumba® Fitness am Dienstagabend 4404 NEU

Diana Becker, Zumba® Instructor

Du bewegst Dich gern zu rhythmischer Musik, möchtest tanzen aber auch Fitness dabei haben? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig! Zumba erfüllt all diese Voraussetzungen und macht auch noch großen Spaß! Ich zeige Dir als ausgebildeter Zumba Instructor wie Du das machst und freue mich auf Dein Kommen!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/Getränk, evtl. 1 Handtuch

Termine: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 3.6.2014, 20 - 21 Uhr***
Ort: ***Raiffeisen-Sporthalle Nandlstadt***
Dauer: ***11 Abende***
Gebühr: ***€ 99,-; mind. 10/max. 23 Tn***

Zumba® Fitness am Dienstagabend II 4405 NEU

Diana Becker, Zumba® Instructor

siehe 4404

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe zum Wechseln, unbedingt Wasser/Getränk, evtl. 1 Handtuch

Termine: ***Dienstag, 24.6. - Dienstag, 29.7.2014, 20 - 21 Uhr***
Ort: ***Raiffeisen-Sporthalle Nandlstadt***
Dauer: ***6 Abende***
Gebühr: ***€ 54,-; mind. 10/max. 23 Tn***

Schwimmkurs 4 - 6 Jahre 4500

Natalja Harney, Dipl.-Sportlehrerin

Der Kurs findet fortlaufend bis Ende April zweimal wöchentlich an 10 Nachmittagen statt.
Die genauen Termine erhalten Sie auf Anfrage in der Volkshochschule.
Zur Kursgebühr von 75,00 Euro kommt noch das Eintrittsgeld für das Hallenbad.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

Termine: ***Mo./Mi. oder Die./Fr., 15.30 - 16.15 Uhr***
Ort: ***Hallenbad der Grund- und Mittelschule***
Dauer: ***10 Nachmittage***
Gebühr: ***€ 75,-; mind. 6/max. 8 Tn***

Schwimmkurs ab 6 Jahren 4501

Natalja Harney, Dipl.-Sportlehrerin

siehe Kurs 4500

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

REHA-SPORT NANDLSTADT
Zentrum für Krankengymnastik – Massage
Sportrehabilitation – Fitnesstraining
Peter Schirmbrand
Marktstraße 11 · 85405 Nandlstadt
Tel. 0 87 56 / 21 19 · Fax 0 87 56 / 21 22

HIRSCHPOINTNER
Haushaltswaren
Damit Kochen Freu(n)de macht…
Thalbacher Straße 16 • 85368 Moosburg
Fon. 0 87 61 / 23 18 • Fax: 0 87 61 / 42 76

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Termine: *Mo./Mi. oder Die./Fr., 16.15 - 17 Uhr*
Ort: *Hallenbad der Grund- und Mittelschule*
Dauer: *10 Nachmittage*
Gebühr: *€ 75,-; mind. 6/max. 10 Tn*

Aqua-Jogging 4600

Sabine Meusel

Aqua-Jogging ist viel mehr als nur eine Alternative bei der Regeneration. Es hilft der Laufform, bringt Flexibilität und Kraft – und das alles ohne Verletzungsrisiko. Der Körper schwebt im Wasser und erhält Auftrieb durch eine spezielle Weste. Im Wasser werden bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen in den Beinen viel weniger belastet, denn sie arbeiten gegen den Widerstand des Wassers. Aqua-Jogging können Läufer somit auch dann problemlos durchführen, wenn orthophädische Überlastungsbeschwerden das normale Laufen behindern. Richtig ausgeführt, ist es ein Ganzkörper-Training und beansprucht nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Haltemuskulatur.
Zu der Kursgebühr kommt noch die Eintrittskarte für das Schwimmbad.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

Termine: *Dienstag, 7.1. - Dienstag, 8.4.2014, 19 - 19.45 Uhr*
Ort: *Hallenbad der Grund- und Mittelschule*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 78,-; mind. 7/max. 10 Tn*

Aqua-Fitness 4602

Sabine Meusel

Durch den starken Wasserwiderstand ist Gymnastik unter Wasser fünfmal effektiver als an Land. Dabei werden Gelenke, Muskeln und Wirbelsäule geschont. Der Auftrieb lässt den Körper im Wasser schweben und an Gewicht verlieren. Geeignet ist Aqua-Fitness für jeden, vom Freizeitsportler über den Leistungssportler bis hin zu Senioren. Aqua-Fitness umfasst nicht nur das Laufen im Wasser, sondern auch Kräftigungstraining und Gymnastik.
Zu der Kursgebühr kommt noch die Eintrittskarte für das Schwimmbad.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

Termine: *Donnerstag, 9.1. - Donnerstag, 10.4.2014, 17 - 18 Uhr*
Ort: *Hallenbad der Grund- und Mittelschule*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 89,-; mind. 10/max. 12 Tn*

Aqua-Pilates 4604

Sabine Meusel

Schwimmen ist Ihnen zu langweilig? Wollen Sie im Wasser genussvoll was für ihre Figur tun? Dann ist Aqua-Pilates perfekt für Sie! Die Muskeln werden gestärkt und gedehnt. „Das Powerhouse“ – Ihr Kraftzentrum im Bauch – was den ganzen Körper aufrichtet und Ihre Haltung verschönt, ist aktiv. Und nicht nur das: Die langsamen mit großer Konzentration und bewußter Atmung durchgeführten Übungen sind auch ausgesprochen entspannend und erfrischend.
Zu der Kursgebühr kommt noch die Eintrittskarte für das Schwimmbad.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

Termine: *Donnerstag, 9.1. - Donnerstag, 10.4.2014, 18 - 19 Uhr*
Ort: *Hallenbad der Grund- und Mittelschule*
Dauer: *13 Abende*
Gebühr: *€ 89,-; mind. 10/max. 12 Tn*

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

...freundlich, kompetent und hilfsbereit
SONNEN APOTHEKE
- Stetig wechselnde Angebote mit bis zu 50 % Rabatt
- Tiefpreisgarantie
- Ernährungsberatung
- Mutter und Kind Zentrum
- Alles rund um Homöopathie und Naturheilverfahren
- Verleih von Babywaagen, Milchpumpen, Pariboy
- Kontrolle von Blutdruck
- Breitgefächertes Kosmetiksortiment inkl. Beratung und Fußpflege

jetzt neu! Ihre Sonnen Apotheke auch im Stein Center Freising, verkehrsgünstig an der B 301 gelegen

Top
Top-Angebote
Lieferservice
Kundenkarte
SONNEN APOTHEKE
www.sonnen-apotheke-au.de
Attraktives Rabattsystem ca. 3% Ersparnis mit unserer Kundenkarte

Pfaffenhofener Str. 6b 84072 Au i. d. Hallertau Tel.: 0 87 52 - 869 000 0 Fax: 0 87 52 - 869 000 15
www.sonnen-apotheke-au.de

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Aquatraining für Senioren 4606

Natalja Harney, Dipl.-Sportlehrerin

Aquatraining verbessert die persönliche Belastbarkeit, Sehnen, Muskeln und Gelenke werden nicht über Gebühr beansprucht.
Die Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe wird gefördert und es kommt zu einer Straffung und Entschlackung des Gewebes.
Zu der Kursgebühr kommt noch die Eintrittskarte für das Schwimmbad.
Nicht-Senioren können gerne an diesem Kurs teilnehmen, die Gebühr beträgt dann 56,00 € + Eintrittskarte.
Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen

Termine: ***Donnerstag, 9.1. - Donnerstag, 27.2.2014, 15.45 - 16.45 Uhr***
Ort: ***Hallenbad der Grund- und Mittelschule***
Dauer: ***8 Nachmittage***
Gebühr: ***€ 36,-/€ 56,-; mind. 10/max. 15 Tn***

[redacted] Künstlerisches und [redacted] handwerkliches Gestalten

Aquarellmalerei für Teilnehmer mit Grundkenntnissen 5002

Lia Köhnlein

Keine andere Technik kommt der Spontanität des Malens mehr entgegen als die Aquarellmalerei. Sie trägt im Besonderen dazu bei, die Natur zu entdecken, die Augen zu öffnen für Landschaft und Himmel, Baum, Blume und Lebewesen. Wir wollen versuchen, Eindrücke mit Farbe auszudrücken, nebenbei uns mit Farblehre und Komposition auseinandersetzen und zu einem eigenen Malstil finden.

Mitzubringen: Aquarellmalkasten, -pinsel, -block, Wassergefäß, Lappen

Termine: ***Mittwoch, 26.2. - Mittwoch, 7.5.2014, 18.15 - 20.15 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 1, Marktstr. 25 (Werkraum)***
Dauer: ***8 Abende***
Gebühr: ***€ 59,-; mind. 6/max. 10 Tn***

[redacted] Kochen

Frühjahrsputz nach Ayurveda 5999

Gertraud Arnold, Ayurveda-Ernährungsberaterin

Reinigende Nahrungsmittel zum Fasten und Entschlacken.
Gesundheit aus ayurvedischer Sicht ist ein Zustand voller Vitalität, Widerstandskraft und Lebensfreude. Um diese Zustände zu erhalten oder wieder zu aktivieren ist es notwendig, unseren Körper von Giften und Verdauungsrückständen zu befreien und zu reinigen. Erfahren Sie, welche Lebensmittel geeignet sind, wie sie nach ayurvedischer Sicht zubereitet werden und wie ein ayurvedischer Fastentag aussieht.
Kursgebühr incl. Materialkosten!

Mitzubringen: Schürze, Tupperware/Restebehälter, Geschirrtücher

Termin: ***Donnerstag, 20.3.2014, 18.30 - 20.30 Uhr***
Ort: ***Schulküche der Grund- und Mittelschule Nandlstadt***
Dauer: ***1 Abend***
Gebühr: ***€ 18,-; mind. 6/max. 12 Tn***

Kultur
Kochkulturen

Sonntagsbrunch – Genießerrezepte für liebe Gäste 6000

Birgit Obermann

Freunde, Frühstück und gute Laune; mit unseren Rezepten gelingt der Überraschungsbrunch bestimmt. Auch für das bevorstehende Osterfrühstück ist bestimmt was dabei! Pikante Tomatensuppe, Glücksrollen mit Hühnchen, Involtini mit grünem Spargel, Focaccia mit Radieschen-Blätter-Dip, Blüten-Piccata, Parmesan-Waf-

feln mit Erbsenpüree, Tortilla-Muffin, Eiersalat mit roten Linsen, Landschinken mit Senf-Honig-Dip, Räucherfisch-Torte, Ananas-Raffaello-Becher, Schoko-Pies aus dem Weckglas.
Kursgebühr incl. Materialkosten!

Mitzubringen: Schürze, Tupperware/Restebehälter, Geschirrtücher

Termin: ***Dienstag, 1.4.2014, 19 - 22 Uhr***
Ort: ***Schulküche der Grund- und Mittelschule Nandlstadt***
Dauer: ***1 Abend***
Gebühr: ***€ 22,-; mind. 8/max. 12 Tn***

Viele neue Ideen für fantastische Salate 6002

Birgit Obermann

Originelle Party-Salate, Sommersalate zum Sattessen, exotische Salate, …
Tomaten-Ananas-Salat mit Hühnchen, Gnocchi-Gemüse-Salat, Möhren-Kokos-Salat, Bohnen-Tomaten-Salat mit Kartoffel-Schinken-Gremolata, Steaksalat „Texas-Style“, Pastasalat alla Vitello tonnato, Couscoussalat mit Hühnchensaté, Antipasti-Brotsalat mit Feta, Fleischtomaten im Polentamantel mit Maissalat, Fattoush aus dem Libanon, Spinatsalat mit warmem Prosciutto und Champagnerdressing, Soba-Nudeln mit Knoblauchbrokkoli, knusprige Reisnudeln mit Thai-Hähnchen, drei Gurkensalate.
Kursgebühr incl. Materialkosten!

Mitzubringen: Schürze, Tupperware/Restebehälter, Geschirrtücher

Termin: ***Dienstag, 29.4.2014, 19 - 22 Uhr***
Ort: ***Schulküche der Grund- und Mittelschule Nandlstadt***
Dauer: ***1 Abend***
Gebühr: ***€ 22,-; mind. 8/max. 12 Tn***

Kultur
Kochkulturen

Spezial
Die Junge vhs

Elf Treffer für Ihre EM-Party 6004

Birgit Obermann

Bei so einer Einladung bleibt keiner im Abseits stehen!
Das stellen wir auf: Ball-Salat, Hattrick-Dips, EM-Braten mit Fitness Salat, Elfmeter-Brot, Verlängerungssüppchen, Abpfiff-Kuchen und noch einige „Überraschungseinlagen aus Brasilien"!
Kursgebühr incl. Materialkosten!

Mitzubringen: Schürze, Tupperware/Restebehälter, Geschirrtücher

Termin: *Dienstag, 13.5.2014, 19 - 22 Uhr*
Ort: *Schulküche der Grund- und Mittelschule Nandlstadt*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 22,-; mind. 8/max. 12 Tn*

Asiatische Küche 6006

Thuy Nga Vu

Lernen Sie die traditionelle asiatische Küche mit ihrem fernöstlichen Flair kennen!
Vorspeise: Glücksrolle (Reispapierrolle mit Hühnerfleisch, Garnelen, Eiern, Salat und Kräutern)
Hauptgericht: Knusprige Ente mit Erdnuss Sauce und Gemüse
Dessert: Gebackenes Eis
Zum Essen werden Wasser, grüner Tee und Jasmintee gereicht.
Kursgebühr incl. Materialkosten!

Mitzubringen: Schürze, Tupperware/Restebehälter, Geschirrtücher

Termin: *Freitag, 16.5.2014, 19 - 22 Uhr*
Ort: *Schulküche der Grund- und Mittelschule Nandlstadt*
Dauer: *1 Abend*
Gebühr: *€ 26,-; mind. 8/max. 12 Tn*

[redacted] Die junge VHS
[redacted] Kinder- und Jugendprogramm

[redacted] SPRACHEN
[redacted] SCHÜLERFÖRDERUNG

Englisch 6./7. Klasse 6203

Realschule, Wirtschaftsschule, Gymnasium, Mittelschule

Ute O'Neill

Fortsetzungskurs aus dem Herbst-Winter-Semester, Neuzugänge sind jederzeit möglich!
Abgestimmt auf Green Line, Go Ahead und New Highlight
Wortschatz, Diktate, Übersetzungen, Grammatik
Achtung! Es gibt Hausaufgaben! Rücksprache mit der Dozentin Ute O Neill unter: Tel. 08756/2284 (am Vormittag ab 7.30 Uhr oder am Abend ab 19.30 Uhr)
Kopierkosten vor Ort: € 2,50

Mitzubringen: Englischbuch, Wörterbuch E-D-E, Schreibblock und Federmäppchen

Termine: *Samstag, 15.3. - Samstag, 31.5.2014, 9.30 - 11 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 1, Werkraum, Marktstr. 25*
Dauer: *10 Vormittage*
Gebühr: *€ 135,00 Kleingruppe 3 Tn, € 105,00 ab 4 Tn*

Englisch für Schulkinder 4. Klasse 6205

Vorbereitungskurs auf Übertritt Gymnasium, Realschule, Mittelschule

Ute O'Neill

Wortschatz Einstieg Go Ahead Realschule und Green Line Gymnasium
Verben to be und have got, Personalpronomen, Possessivpronomen, Präpositionen, kleine Wortdiktate
Achtung! Es gibt Hausaufgaben! Rücksprache mit der Dozentin Ute O Neill unter: Tel. 08756/2284 (am Vormittag ab 7.30 Uhr oder am Abend ab 19.30 Uhr)
Kopierkosten vor Ort: € 2,50

Mitzubringen: Schreibblock, Federmäppchen, Schere, Klebestift, Vokabelkarteikarten DIN A7

Termine: *Samstag, 3.5. - Samstag, 26.7.2014, 11.05 - 12.05 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 1, Werkraum, Marktstr. 25*
Dauer: *10 Vormittage*
Gebühr: *€ 95,00 Kleingruppe 3 Tn, € 75,00 ab 4 Tn*

[redacted] Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung Rechnungswesen (BWR)-Abschlussprüfung 6300

10. Klasse Realschule/Wirtschaftsschule

Cornelia Schönlau

Intensive Vorbereitung auf die Mittlere Reife in den Osterferien. Wiederholung der Kontenarten, Buchungssätze, Abschlussbuchungen sowie der Kosten- und Leistungsrechnung. Es wird eine Musterprüfung abgehalten. Kursdauer incl. 15 Minuten Pause. Bei Bedarf kann die Stundenzahl erhöht und an den Lernbedarf angepasst werden.

Mitzubringen: Schreibzeug, Taschenrechner, Kontenplan

Termine: *Montag, 14.4. - Donnerstag, 17.4.2014, 9 - 13.45 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2, Marktstr. 25*
Dauer: *4 Vormittage*
Gebühr: *€ 139,00 Kleingruppe 4 Tn, € 109,00 ab 5 Tn*

Vorbereitung Mathematik-Abschlussprüfung 6301

10. Klasse Realschule Fächergruppe I und II/III

Cornelia Schönlau

Intensive Vorbereitung auf die Mittlere Reife in den Pfingstferien. Wiederholung der quadratischen Funktionen, der funktionalen Abhängigkeiten, Berechnungen an Figuren und Körpern, Raumgeometrie und Trigonometrie. Es wird eine Musterprüfung abgehalten. Kursdauer incl. 15 Minuten Pause. Bei Bedarf kann die Stundenzahl erhöht und an den Lernbedarf angepasst werden.

Mitzubringen: Schreibzeug, Taschenrechner, Zirkel, Geodreieck

Termine: *Dienstag, 10.6. - Freitag, 13.6.2014, 9 - 13.45 Uhr*
Ort: *VHS-Raum 2, Marktstr. 25*
Dauer: *4 Vormittage*
Gebühr: *€ 139,00 Kleingruppe 4 Tn, € 109,00 ab 5 Tn*

junge vhs

Spezial Die Junge vhs

KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

Kunst für Kinder 6400

Für Kinder ab 8 Jahren!

Gertraud Wagner

Malen und experimentieren
Was kann außer Pinsel, Papier und Farben noch zur Gestaltung eines Bildes beitragen?
Aufbauend auf den vorigen Kurs soll nun weiter experimentiert und ausprobiert werden. Es geht darum, mit Fantasie und Mut Neues zu erkunden. Die Kinder sollen angeleitet werden, abzuwägen und zu entscheiden, welche Techniken und Materialien am besten zum Thema passen. Außerdem kann es auch interessant

sein, einfach zu schauen, was entstehen kann, wenn man sich von Effekten überraschen lässt.
Materialkosten vor Ort: € 3,00

Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A 3 oder größer, Wasserfarben, Wassergefäß, Pinsel, Mallappen, Stifte, Kreiden o. ä., falls vorhanden

Termine: ***Freitag, 7.3. - Freitag, 21.3.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 1, Werkraum, Marktstr. 25***
Dauer: ***3 Nachmittage***
Gebühr: ***€ 30,-; mind. 5/max. 8 Tn***

Ei, Ei, Ei … 6450

Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

Cornelia Schönlau

Wir wollen bunte Eier in allen Größen für den Garten töpfern und anschließend bemalen. Vielleicht ist auch ein kleiner Osterhase dabei?
Materialkosten vor Ort: € 3,00

Mitzubringen: Schürze, altes gebügeltes Geschirrtuch, kleines spitzes Messer

Termin: ***Samstag, 15.3.2014, 14 - 17 Uhr***
Ort: ***VHS-Raum 1, Werkraum, Marktstr. 25***
Dauer: ***1 Nachmittag***
Gebühr: ***€ 14,-; mind. 6/max. 10 Tn***

VHS-Hinweis

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn eingegangen sein muss.

ERLEBNISTAG

Familientag auf dem Wieser Erlebnis-bauernhof – Rund um Ei und Huhn 6500

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren in Begleitung eines Elternteils bzw. Oma oder Opa

Sonja Hörmannskirchner

Wer hat schon mal ein Huhn gestreichelt? Wir holen die Eier aus den Nestern … und mit etwas Glück können wir kleine Küken

erleben. Darüber hinaus backen wir gemeinsam leckere Osterkränzchen im original Holzbackofen unseres Brotbackhaus. Anschließend begeben wir uns auf eine spannende Ostereiersuche beim nahegelegenen Wald; mit Picknick auf der Waldlichtung! Der Erlebnistag findet bei jedem Wetter statt!

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk

Termin: ***Samstag, 5.4.2014, 14 - 17 Uhr***
Ort: ***Eigene Anf. z. Wieser Erlebnisbauernhof, Enghausen 4, 85419 Mauern***
Dauer: ***1 Nachmittag***
Gebühr: ***€ 15,-; mind. 12/max. 20 Tn***

GESUNDHEIT

Spielerisches Kinderyoga 6600

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Sylvia Scherg, Arbeits- u. Entspannungstherapeutin, Kinderyoga- und Shaolin Qi Gong Lehrerin

Jede Stunde tauchen wir ein in eine Phantasiegeschichte voller Überraschungen, zum Beispiel in die Welt des Zirkus oder der Piraten: die Kinder dürfen ihr Lieblingstier spielen, den Clown, den Artisten, die Pferde, den Zirkusdirektor, die Piraten, das Schiff, das übers Meer segelt – und vieles mehr, und das mit Hilfe der speziell für Kinder abgewandelten Yogaübungen, die spielerisch die Phantasie und Kreativität fördern. Da gibt es den Löwen, der laut brüllt, das Pferd, das wiehernd im Kreis seine Kunststücke vorführt, die Piraten, die das Segelschiff überfallen, den Hund, der mit dem Schwanz wedelt und bellt. Es werden Lieder gesungen und viel gelacht. Und am Ende jeder Stunde finden wir z. B. als schlafendes Lieblingstier liegend unsere innere Ruhe und entspannen uns tief: Ausgeglichenheit und Wohlgefühl finden sich ein. Und dabei haben wir jede Menge SPASS! So stärken wir das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik, verhindern

Spezial Die Junge vhs

junge vhs

und korrigieren Haltungsschäden. Durch die entspannende Wirkung von Yoga wird Hyperaktivität verhindert oder verbessert. Dazu wird die Konzentrationsfähigkeit erhöht und die Atmung verbessert, Kreativität und Phantasie kindgerecht gefordert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Termine:	***Mittwoch, 7.5. - Mittwoch, 25.6.2014, 16.30 - 17.30 Uhr***
Ort:	***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer:	***6 Nachmittage***
Gebühr:	***€ 39,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Spielerisches Kinderyoga 6601 NEU

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Sylvia Scherg, Arbeits- u. Entspannungstherapeutin, Kinderyoga- und Shaolin Qi Gong Lehrerin

Kinder in diesem Alter sind noch sehr verspielt und lieben es, Geschichten zu spielen, Gruppenspiele zu machen, lustige Partnerübungen und Herausforderungen zu bestehen. Das spielerische Kinderyoga wird all diesen Bedürfnissen gerecht: jede Stunde wartet ein neues Abenteuer, eine neue Geschichte, in der die „großen" Kleinen voller Spaß und Freude sich austoben können, sich spielerisch zentrieren und fokussieren. Die kindgerechten Yoga-, Atem- und Meditationsübungen helfen inneren Stress abzubauen, Phantasie und Kreativität zu fördern, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, Hyperaktivität zu verhindern bzw. zu verbessern: Kind sein dürfen – Lachen – die innere Ruhe entdecken!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Termine:	***Mittwoch, 7.5. - Mittwoch, 25.6.2014, 17.45 - 18.45 Uhr***
Ort:	***VHS-Raum 3 Gymnastik, Marktstr. 25***
Dauer:	***6 Nachmittage***
Gebühr:	***€ 39,-; mind. 6/max. 10 Tn***

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs-Geschenkgutscheinen!
Die vhs Volkshochschulen
Informationen unter: 08756-2157

Einer der leistungsstärksten grafischen Betriebe der Region mit echter Serviceorientierung:

druckhaus kastner
in der KASTNER AG – das medienhaus

Über 100 Mitarbeiter – Qualitäts- und Terminmanagement – Full-Line-Betrieb inkl. Industriebuchbinderei (PUR-Klebebindung), Volllogistik, Lettershop – eigene Softwareentwicklung – Cross-Media: Vernetzung mit allen Medien – Kreativität von Agenturen

Unsere Referenz: dieses Programmheft der VHS

druckhaus kastner – das medienhaus • Schlosshof 2–6 • 85283 Wolnzach
www.kastner.de • Tel. 08442/9253-0 • Fax 08442/2289
E-Mail: druckhaus@kastner.de

Volkshochschule ZOLLING

im Rathaus Rathausplatz 1

Organisatorische Daten

Barbara Weinberger

Persönliche Anmeldung und Sprechzeiten
montags von 9.30 – 11.30 Uhr im Rathaus Zolling

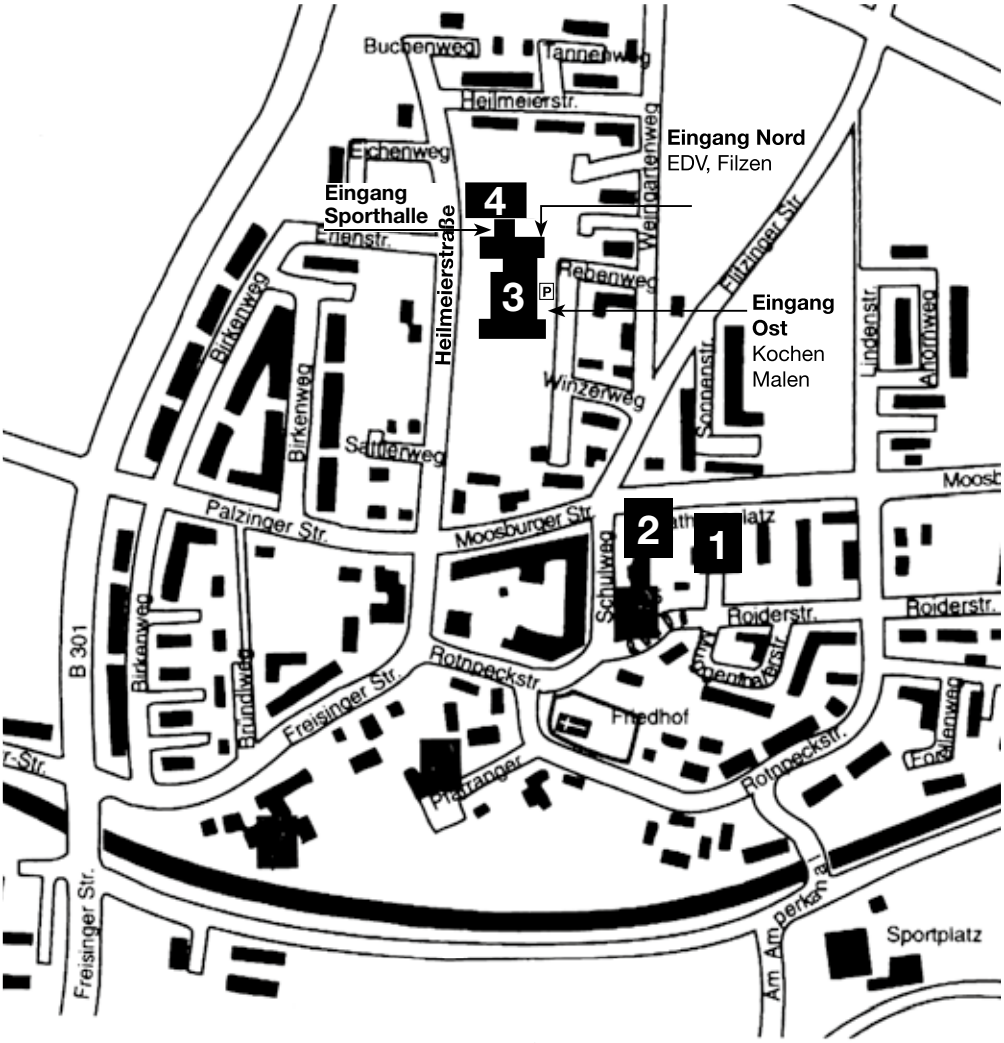
Außerhalb der genannten Sprechzeit können Sie uns jederzeit eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter sprechen.

Telefon: 08167/6943-32
Telefax 08167/6943-72
vhs@vg-zolling.de
www.vg-zolling.de/volkshochschule

VHS Frühjahr-/ Sommerprogramm 2014

Lageplan

Unterrichtsorte Zolling



1 Rathaus
2 Kinder- u. Jugendhaus
3 Grund- und Mittelschule
4 Dreifachturnhalle/Gymnastikraum

Anmeldung ist ab sofort möglich durch:

- mit der im Programmheft abgedruckten Anmeldekarte
- per Telefon, Fax oder E-Mail

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung immer alle Informationen, die auf der Anmeldekarte zum Ausfüllen aufgeführt sind, an. Sie ersparen dadurch uns und Ihnen selbst auch unnötige Rückfragen. Vielen Dank!

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!
Es wäre doch schade, wenn wir einen Kurs vor Beginn absagen, weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten!

Anmeldungen werden von uns grundsätzlich nicht bestätigt.
Wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist der Kurs für Sie gebucht.
Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn sich etwas ändert.
Ausnahmen: Anrufbeantworter und Email – bitte Bestätigung abwarten.

Rücktritt vom Kurs gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5 €:
– Abmeldung bis zu einer Woche vor dem Kurs
– Bei Sprachkursen bis zum 3. Tag vor dem zweiten Unterrichtstermin
– Bei Krankheit jederzeit unter Vorlage eines ärztlichen Attests

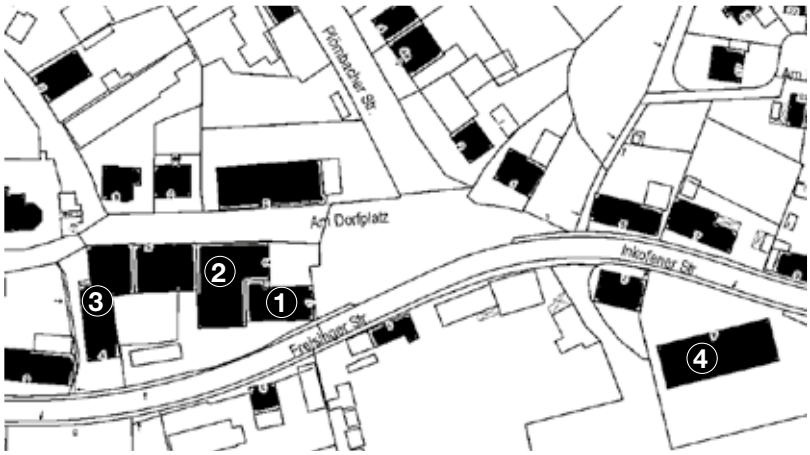
Für die Außenstelle Zolling gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Moosburg.

Lageplan Attenkirchen

Di	11.03.2014	19:00-20:30	Z450	Tanzimprovistaion
Di	18.03.2014	09:30-11:00	Z438	QiGong
Do	20.03.2014	18:30-20:30	Z420	Fußreflexzonenmassage
Mi	26.03.2014	19.30-20.03	Z449	Zumba
Mi	26.03.2014	19:00-21:00	Z101	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Do	27.03.2014	19.00-21.00	Z532	Kranzbinden
Fr	28.03.2014	19:30-23:00	Z527	Filzen zu Ostern
Sa	29.03.2014	10:00-13:00	Z703	Entspannt lernen
Do	03.04.2014	19.00-21.00	Z152	Mein Haushalt – gut geführt und optimal organisiert
Di	08.04.2014	19:30-23:00	Z528	Filzen im Frühling
Di	29.04.2014	14:00-15:30	Z708	Kerzen ziehen
Di	06.05.2014	19.00-21.30	Z422	RESET 1 (Kieferbalancierung)
Fr	16.05.2014	19:00-23:30	Z529	Filzen – Taschen, Täschchen, Beutel
Mo	23.06.2014	19.00-21.00	Z120	Malen und Entspannen
Fr.	27.06.2014	19:30-23:00	Z530	Nuno filzen

1. Mehrzweckhalle, Schulstraße 6a
2. Schulküche, Schulstraße 6a
3. Bibliothek, Theatersaal, Schulstraße 6
4. Kindergarten, Schulstraße 8
5. Gemeindezentrum, Hauptstraße 5
6. Bürgersaal, Hauptstraße 5a

Lageplan Haag a. d. Amper



Fr	14.03.2014	08.30-09.30	Z442	Rückenharmonie
Di	25.03.2014	16.00-17.30	Z707	Kerzen ziehen
Do	26.06.2014	19.00-21.00	Z102	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Fr	11.07.2014	16.00-18.00	Z715	Malen auf Keilrahmen/ Hundertwasser auf der Spur
Sa	12.07.2014	15.00-17.00	Z716	Malen auf Keilrahmen/ Hundertwasser auf der Spur

1. Rathaus, Am Dorfplatz 1 – Räume der Mittagsbetreuung
2. Turnhalle und Gymnastikraum, Am Dorfplatz 2
3. Marina-Thudichum-Grundschule, Pfarrer-Weingand-Straße 5
4. Kindergarten, Inkofener Str. 4

Lageplan Wolfersdorf

Mo	05.05.2014	15.00-16.30	Z710	Wachsbilder
Mi	07.05.2014	19.00-21.00	Z443	Beckenboden – Stärke deine Körpermitte
Fr	27.06.2014	15.00-17.00	Z713	Creatives Malen auf Leinwand/ Blumen-wiese mit Glassteinchen
Sa	28.06.2014	15.00-17.00	Z714	Creatives Malen auf Leinwand

1. FFW-Haus, Hauptstraße 39
2. Grundschule, Ringstraße 12
3. Kindergarten, Am Kindergarten 1

Termine für Ihre Planung

VHS Zolling

Januar 2014

Dienstag, 21.01.14
606 18.00-22.00 Indische Küche für Einsteiger

Februar 2014

Freitag, 07.02.14
111 17.00-20.30 Wege zum Glück
Montag, 10.02.14
430 09.00-10.00 Yoga
Mittwoch, 12.02.14
431 18.00-19.30 Yoga
432 19.45-21.15 Yoga

März 2014

Montag, 10.03.14
760 09.30-10.15 Musikalische Früherziehung 1–3 Jahre
770 14.45-15.30 Musikalische Früherziehung 4 – 6 Jahre
550, 750 + 751 Gitarre
525 19.00-21.00 Info: Taschen selbst gemacht
401 19.00-20.30 Info: Heilfasten
Dienstag, 11.03.14
312 09.00-10.30 Let's talk English (B1-B2)
446 10.30-11.30 Zumba®
740 + 741 Flöte
220 17.30-19.30 Powerpoint/Basiskurs 2
440 18.00-19.00 Rücken-Aktiv
441 19.00-20.00 Rücken-Aktiv
450 19.00-20.30 Tanzimprovisationen
520 19.30-22.00 Malen mit Acrylfarbe
222 19.30-21.00 Windows und Office
Mittwoch, 12.03.14
433 09.00-10.30 Yoga der Energie
311 09.00-10.30 English Refesher Course, (A2/B1)
Donnerstag, 13.03.14
437 08.45-10.15 QiGong
313 09.00-10.30 9 o´clock talk (etwa B1 – B2)
310 10.30-12.00 English class-a new start (A1 – A2)
445 17.30-18.30 PILATES
330 18.00-19.30 Italienisch für Anfänger
447 18.30-19.30 Zumba®
331 19.30-21.00 Italienisch ab Lekt. 7–8
Freitag, 14.03.14
442 08.30-09.30 Rückenharmonie
402 09.30-11.30 Heilfasten
521 09.30-12.00 Malwerkstatt für Erwachsene
448 11.15-12.15 Zumba®
718 14.00-16.00 Malwerkstatt für Kinder
719 16.30-18.30 Malwerkstatt für Kinder
Sonntag, 16.03.14
403 10.00-17.00 Gewichtsreduktion
Montag, 17.03.14
717 15.00-17.00 Malwerkstatt für Vorschulkinder
526 19.00-22.00 Taschen selbst designed
Dienstag, 18.03.14
438 09.30-11.00 QiGong
421 19.00-21.30 Kieferbalancierung
Donnerstag, 20.03.14
420 18.30-20.30 Fußreflexzonentherapie
Freitag, 21.03.14
711 15.00-17.00 Malen mit Acrylfarbe für Kinder
Montag, 24.03.14
411 19.00-21.30 Vortrag: Steinkreise
Dienstag, 25.03.14
707 16.00-17.30 Kerzenziehen für Kinder
Mittwoch, 26.03.14
101 19.00-21.00 Vortrag: Alles geregelt?
449 19.30-20.30 Zumba®
Donnerstag, 27.03.14
532 19.00-21.00 Wir binden einen Türkranz
Freitag, 28.03.14
527 19.30-23.00 Filzen zu Ostern
Samstag, 29.03.14
703 10.00-13.00 „Entspannt Lernen"

April 2014

Donnerstag, 03.04.14
704 15.00-17.00 Filzen zu Ostern für Kinder
152 19.00-21.00 Vortrag: Mein Haushalt
Freitag, 04.04.14
712 15.00-17.00 Malen mit Acrylfarbe für Kinder
434 20.00-21.45 Yoga für die Kehle, Bauch und Beckenboden
Sonntag, 06.04.14
404 10.00-17.00 Gewichtsreduktion
Montag, 07.04.14
709 15.30-17.00 Bilder aus Knetwachs
600 18.30-20.30 Ernährung nach Ayurveda
Dienstag, 08.04.14
528 19.30-23.00 Filzen im Frühling
Montag, 14.04.14
332 09.00-12.00 Italienisch 50⁺
Dienstag, 15.04.14
522 19.00-22.00 Scrapbooking – Einladungen
Dienstag, 22.04.14
720 15.00-17.00 Malwerkstatt für Kinder
Mittwoch, 23.04.14
721 15.00-17.00 Malwerkstatt für Kinder
Dienstag, 29.04.14
708 14.00-15.30 Kerzenziehen für Kinder

Mai 2014

Samstag, 03.05.14
723 10.00-13.00 Muttertags-Frühstück für Kinder
Montag, 05.05.14
451 10.00-11.00 Laufen für Anfänger
710 15.00-16.30 Bilder aus Knetwachs
Dienstag, 06.05.14
422 19.00-21.30 Kieferbalancierung
221 19.30-21.30 Powerpoint Basiskurs 2
Mittwoch, 07.05.14
443 19.00-21.00 Stärke deine Körpermitte

Donnerstag, 08.05.14
705 15.00-17.30 Filzen zum Muttertag für Kinder
601 18.30-21.30 Frühstücksbrunch
Freitag, 09.05.14
435 20.00-21.45 Yoga für das Herz
Dienstag, 13.05.14
602 18.30-22.00 Sushi-Kochkurs
Mittwoch, 14.05.14
700 19.30-22.00 Musical: Tschitti Tschitti Bäng Bäng
Freitag, 16.05.14
529 19.30-23.00 Filzen: Taschen, Täschchen und Beutel
Samstag, 17.05.14
603 10.00-13.30 Vegetarische Küche
Sonntag, 18.05.14
150 10.00-11.30 Exkursion „Frühjahrskur mit Wildkräutern"
Dienstag, 20.05.14
223 17.30-19.00 Windows und Office
523 19.00-22.00 Scrapbooking – Album fertigen
Donnerstag, 22.05.14
444 19.00-21.00 Stärke deine Körpermitte
Samstag, 24.05.14
410 09.30-13.30 Vortrag: Die homöopathische Reiseapotheke
Sonntag, 25.05.14
405 10.00-17.00 Gewichtsreduktion

Juni 2014

Montag, 02.06.14
761 09.30-10.15 Musikalische Früherziehung 1 – 3 Jahre
771 14.45-15.30 Musikalische Früherziehung 4 – 6 Jahre
Freitag, 06.06.14
436 20.00-21.45 Yoga für Kreativität und Ausdruck
Dienstag, 10.06.14
333 09.00-12.00 Italienisch für den Urlaub
Mittwoch, 18.06.14
701 19.30-22.00 „Das Mädchen und der Messerwerfer"
Montag, 23.06.14
120 19.00-21.00 Malen und entspannen
Donnerstag, 26.06.14
439 08.45-10.15 QiGong
102 19.00-21.00 Vortrag – Alles geregelt?
Freitag, 27.06.14
713 15.00-17.00 Kreatives Malen für Kinder
530 19.30-23.00 Nuno-Filzen
Samstag, 28.06.14
714 15.00-17.00 Kreatives Malen für Kinder
Sonntag, 29.06.14
406 10.00-17.00 Gewichtsreduktion

Juli 2014

Dienstag, 01.07.14
524 19.00-22.00 Seitengestaltung Fotoalbum
604 19.00-21.30 Fensterkücherl
Freitag, 04.07.14
531 20.00-23.00 Schmuckgestaltung
Dienstag, 08.07.14
605 18.00-22.00 Kochvergnügen exotisch
706 15.00-17.30 Kreative Schmuckgestaltung für Kinder
Freitag, 11.07.14
715 16.00-18.00 Hundertwasser auf der Spur/6 Jahre
Samstag, 12.07.14
716 15.00-17.00 Hundertwasser auf der Spur/9 Jahre
Freitag, 25.07.14
702 19.30-22.00 Rockoper – Jesus Christ Superstar

August 2014 + September 2014

Sonntag, 03.08.14
151 09.30-11.30 Exkursion: Kräutertee's selbstgemacht
Montag, 22.09.14
762 09.30-10.15 Musikalische Früherziehung 1 – 3 Jahre
772 14.45-15.30 Musikalische Früherziehung 4 – 6 Jahre

Gesellschaft
Gesellschaft und Leben

RECHT

Vortrag

Alles geregelt? NEU

Marianne Folger

Marianne Folger, Juristin, ist ehrenamtlich für den Hospizverein Freising tätig. Sie referiert über das für alle Erwachsenen so wichtige Thema „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“. Die Teilnehmer können für dieses sehr umfangreiche Thema eine Broschüre des Bayerischen Staatsministeriums vor Ort erwerben. Keine Anmeldung erforderlich !
Mitzubringen: Schreibzeug

Gebühr: ***gebührenfrei***

Vortrag

Alles geregelt? Z101

Termin: ***Mittwoch, 26.3.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***Bürgersaal Attenkirchen, Hauptstraße 5a (über Pizzeria Trattoria Giuseppe)***

Vortrag

Alles geregelt? Z102

Termin: ***Donnerstag, 26.6.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***Marina-Thudichum-Grundschule Haag a.d. Amper, Pfarrer-Weingand Straße 4, Aula***

PSYCHOLOGIE

Info-Abend

Wege zum Lebensglück Z110

Silke Straßner

Wir alle haben uns durch unsere Erfahrungen geformt und uns in unserem Selbstausdruck beschränkt. Durch unser „Lieblingsverhalten“ und unsere Gewohnheiten gestalten wir unsere Beziehungen und unser Leben. So schränken wir uns unbewusst ein und finden es schwierig, Veränderungen in unserem Leben zu bewirken.

Termin: ***Donnerstag, 9.1.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Gebühr: ***€ 10,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Seminar

Wege zum Lebensglück Z111

Silke Straßner

Glücklich ist, wer wieder werden kann, wie die Kinder. Unzensiert und selbstvergessen die eigenen Lebensimpulse natürlich und selbstverständlich frei leben! Dieser Kurs soll Ihnen Gelegenheit geben, zehn wesentliche Lebensbereiche neu zu be- und erleben. Sie werden spüren, wo Sie sich bereits gut entfaltet haben und können weniger gut entwickelte Wesensanteile besser kennen lernen und in Ihr Leben integrieren.
Wir erforschen folgende Themen: Tatkraft, Spontanietät, Spiritualität, Sinnlichkeit, Kommunikation, Mitgefühl, Selbstausdruck, Loslassen, Sinnfindung.
Kurstage: Freitag, 7.2.; 21.2.; 14.3.; 28.3.; 11.4.; 2.5.; 16.5.; 30.5. und 27.6.14

Termin: ***Freitag, 7.2. - Freitag, 27.6.2014, 17 - 20.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Dauer: ***9 Abende***
Gebühr: ***€ 175,00; mind. 6/max. 10 Tn***

Workshop

Malen und entspannen Z120 NEU

Anita Fichtner

Einmal eine ganz andere Art der Entspannung erleben und Körper, Geist und Seele eine regelmäßige Auszeit gönnen! Beim „Malen und entspannen“ kommt man durch das Verschmelzen der Farben und Formen zur Ruhe. Der Alltag wird für diese Augenblicke losgelassen und tritt in den Hintergrund. Dabei ist das intuitive Malen ganz ohne Druck und zunächst nur Mittel zum Zweck – es gibt kein richtig oder falsch, es darf alles da sein.
In einer angenehmen Atmosphäre kann der Zugang zur eigenen spielerischen Kreativität wieder neu entdeckt werden. Mit der Entspannung entstehen Gefühle wie Freude, Stolz, Zuversicht und Wohlbefinden. In der Malgruppe entdecken Sie in Selbsterfahrung nicht nur Stressabbau, sondern auch Freude an Ihrer Kreativität, der Gestaltung und am Experimentieren.
Beim Malen mit Pastellkreiden sind keine Vorkenntnisse notwendig – lediglich das Einlassen auf einen gestalterischen Auftrag.
Mitzubringen: € 6,00 Materialgeld

Termine: ***Montag, 23.06. - Montag, 14.07.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6, Schulküche (Eingang über Pausenhof), bei schönem Wetter im Freien***
Dauer: ***4 Abende***
Gebühr: ***€ 58,00; mind. 4/max. 8 Tn***

UMWELT UND NATUR

Exkursion

„Frühjahrskur mit Wildkräutern“ Z150 NEU

Brigitte Schulte

Auf einem Spaziergang rund um Thalham zeigt Ihnen die Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin Brigitte Schulte interessante Kräuter, die für diverse Anwendungen als Frühjahrskur verarbeitet werden können. Zu den verschiedenen Kräuteranwendungen bekommen die Teilnehmer Hinweise.
Mitzubringen: Schuhwerk und Kleidung der Witterung angepasst, die Wanderung findet entlang befestigten Wegen statt

Termin: ***Sonntag, 18.5.2014, 10 - 11.30 Uhr***
Ort: ***Bushaltestelle Thalham***
Gebühr: ***€ 7,00; mind. 8/max. 12 Tn***

VHS-Hinweis
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir eine Veranstaltung absagen, weil wir nicht wissen, dass Sie noch kommen möchten. Stichtag für diese Entscheidung ist 3 Tage vor dem 1. Termin.

Beruf
Beruf und Karriere

Exkursion

Kräutertee‘s selbstgemacht Z151 NEU

Miriam Crämer

Die Natur hält unzählige Schätze in unserer unmittelbaren Umgebung bereit. Bei einem gemütlichen Spaziergang zeige ich Ihnen die geeigneten Heilpflanzen und Wildfrüchte. Lassen Sie sich überraschen, wie schmackhaft selbst gesammelte Haustee‘s sein können bzw. wie sanft Kräutertee‘s aus der „Grünen Apotheke der Natur“ wirken. Sammelzeitpunkt, Zubereitung und Heilwirkungen werden eingehend besprochen. Außerdem erhalten Sie ein ausführliches Script zum Thema für € 6,00.
Anmeldeschluss: Fr. 25. Juli 2014

Termin: ***Sonntag, 3.8.2014, 9.30 - 11.30 Uhr***
Ort: ***Kleinwolfersdorf 9, 85405 Nandlstadt (bei Attenkirchen)***
Gebühr: ***€ 8,00; mind. 8/max. 20 Tn***

HAUSWIRTSCHAFT

Sieglinde Ausfelder, Hauswirtschaftsmeisterin
Ich bin 1968 geboren und war von 1984–1992 als Hauswirtschafterin in Privathaushalten beschäftigt. Seit meiner Meisterprüfung 1995 war ich u. a. freiberuflich als Honorarreferentin in der Erwachsenenbildung tätig. Als hauswirtschaftliche Dienstleisterin und Beraterin arbeite ich seit 2004 erfolgreich selbstständig. Meine Schwerpunkte sind das Coaching für den Privathaushalt und die systemische Beratung.

Vortrag

Mein Haushalt – Gut geführt und optimal organisiert Z152 NEU

Mein Haushalt – ein Kinderspiel

Sieglinde Ausfelder

Erleben Sie, dass Haushalt Freude machen kann! Mit den richtigen Tipps und Tricks zum rationellen Arbeiten geht alles viel leichter von der Hand. Planen Sie wie ein (Familien-) Manager Ihre Tätigkeiten mit einem Arbeitsplan. Und wegen der Nachhaltigkeit wird auch auf den Aspekt des umweltschonenden Einsatzes von Arbeitsgeräten, Reinigung und Pflegemittel eingegangen.

Termin: ***Donnerstag, 3.4.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5, Sitzungssaal***
Gebühr: ***€ 10,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
vhs *Informationen unter: 08167-6943-32*

EDV

Hubert Billmann
Hubert Billmann, gelernter Speditionskaufmann IHK, verheiratet und 33 Jahre, ist Fachlehrer für Wirtschaft, Technik und Kunst an der Mittelschule Zolling und der Mittelschule Nandlstadt.

Powerpoint Basiskurs 1 / Grundlagen Z220 NEU

Hubert Billmann

Praktische Einführung in das Programm Microsoft PowerPoint. Sie lernen die grundlegenden Begriffe, die Benutzeroberfläche in PowerPoint kennen und erstellen selbst eine eigene kleine Präsentation. Die kostenlose Open Source-Lösung „Open Office“ wird kurz vorgestellt und der Download erklärt.
Kursinhalt:
– Benutzeroberfläche
– Erklärung von grundlegenden Begriffen in PowerPoint
– Texte eingeben und formatieren
– Grafiken und Formen einfügen und bearbeiten
– Folien- und Schrifteffekte
– PowerPoint-Designs und Vorlagen nutzen
– Open Office

Termine: ***Dienstag, 11.3. und Dienstag, 25.3.2014, 17.30 - 19.30 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Zolling, Eingang Nord über Pausenhof, EDV Raum U35***
Dauer: ***2 Abende***
Gebühr: ***€ 45,00; mind. 8/max. 16 Tn***

Powerpoint Basiskurs 2 / Vertiefte Funktionen Z221 NEU

Hubert Billmann

Aufbauend auf die Grundlagen aus dem Basiskurs 1 lernen die Kursteilnehmer wichtige Tipps und Tricks zur Präsentationstechnik und zur individuellen Gestaltung. Empfohlen für Schüler und Personen, die PowerPoint im schulischen bzw. beruflichen Bereich nutzen möchten.
Kursinhalt:
– Erstellen eines Folienmasters
– Präsentationstechnik
– Ausdruck von Moderationskarten
– Notizfunktion
– Texteffekte
– Folienübergänge

Termin: ***Dienstag, 6.5.2014, 19.30 - 21.30 Uhr***
Ort: ***Mittelschule Zolling, Eingang Nord über Pausenhof, EDV Raum U35***
Gebühr: ***€ 20,00; mind. 5/max. 16 Tn***

Sprachen
Sprachen und Verständigung

Microsoft Windows und Office – problemorientierter Kurs

NEU

Hubert Billmann

Die Teilnehmer werden gebeten, Probleme aus dem Alltag im Umgang mit dem PC im Allgemeinen und im Speziellen mit Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook, …) rechtzeitig dem Referenten per Email hubert.billmann@googlemail.com zu senden. Auch Fragen mit der kostenlosen Open Source Office Lösung - Open Office können eingereicht und behandelt werden.
So kann in den jeweiligen Kursen auf spezielle Problemsituationen eingegangen werden. Und die Teilnehmer lernen neue Gebiete kennen, die sie in ihrer täglichen Arbeit am PC nutzen können.
Hardwarefragen können ebenfalls gestellt werden.
Kursinhalt:
– je nach Problemstellungen der jeweiligen Teilnehmer

Ort: ***Mittelschule Zolling, Eingang Nord über Pausenhof, EDV Raum U35***
Gebühr: ***€ 15,00; mind. 5/max. 16 Tn***

Microsoft Windows und Office – problemorientierter Kurs Z222

Termin: ***Dienstag, 11.3.2014, 19.30 - 21 Uhr***

Microsoft Windows und Office – problemorientierter Kurs Z223

Termin: ***Dienstag, 20.5.2014, 17.30 - 19 Uhr***

Hinweis für alle Sprachkurse
Wenn Sie Fragen haben, können Sie diese vor Kursbeginn mit der Dozentin Sabine Durst/Englisch bzw. Fiorella Serloreti/Italienisch besprechen. Oder Sie machen einfach eine Probestunde mit.

SPRACHEN

English Class – a new start (A1/A2) Z310

Sabine Durst

Sie haben endlich Zeit oder Lust Ihr Englisch wieder aufzufrischen, dann besuchen Sie diesen Kurs. Ihre Sprachkenntnisse werden in langsamen und einfachen Schritten wieder aufgefrischt. Neben dem Kursbuch lesen wir englische Texte und versuchen so viel wie möglich Englisch zu sprechen:
Wie in den anderen Kursen auch richtet sich das Lerntempo nach den Teilnehmern.
Ich würde mich freuen, wenn Sie an diesem Kurs Interesse hätten.
Voraussetzung: Einfache Grundkenntnisse in Englisch

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.7.2014, 10.30 - 12 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Dauer: ***12 Vormittage***
Gebühr: ***€ 122,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 95,00 ab 6 Tn

English Refresher Course (A2/B1) Z311

Sabine Durst

Would you like to brush up your English and improve your speaking? Don‘t hesitate and join us now!
Egal wie alt oder jung Sie sind – in diesem Kurs können Sie in einer unterhaltsamen und angenehmen Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern.
Unser Lehrbuch Fairway ermöglicht es, in vielseitigen Units Sprachverständnis und aktives Sprechen zu üben und zu verbessern. Bereits Erlerntes wird regelmäßig wiederholt, deshalb können Sie jederzeit in diesen Kurs einsteigen.
Das Lerntempo richtet sich nach den Teilnehmern. Wir brauchen dringend Verstärkung! Trauen Sie sich, Sie werden sicher Spaß (am Lernen) haben. We‘re looking forward to welcoming you to our course.
Voraussetzungen: Mittlere Grundkenntnisse in Englisch.
Kursbuch am ersten Tag nicht erforderlich!
Fairway 1, Klett Verlag, ISBN 3-12-501460-3

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 25.6.2014, 9 - 10.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Dauer: ***12 Vormittage***
Gebühr: ***€ 122,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 95,00 ab 6 Tn

Let‘s talk English (B1-B2) Z312

Sabine Durst

Wir brauchen Verstärkung für unseren Kurs! Wenn Sie gerne einmal in der Woche in einer netten Gruppe Englisch sprechen möchten und dabei ihren Wortschatz erweitern wollen, dann sind Sie hier richtig.
The focus of this class is on improving your language proficiency and enlarging your vocabulary. We talk about various issues, read English texts and articles and use a special vocabulary course book. Every now and then or if required we repeat important grammatical topics.
Come and give it a try, you´ll have a nice time talking English with us!
Der Kurs liegt in etwa im B1/B2 Niveau des Europäischen Referenzrahmens. Es wird nicht vorausgesetzt, dass Sie fehlerfrei oder fließend Englisch sprechen, also keine Angst, schauen Sie einfach vorbei!
Da die Units des Kursbuches unabhängig voneinander sind, können Sie jederzeit neu einsteigen.
Voraussetzung: Sichere Grundkenntnisse

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 24.6.2014, 9.00 - 10.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Dauer: ***12 Vormittage***
Gebühr: ***€ 122,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 95,00 ab 6 Tn

Anzeigenhotline Claudia Robl
08442-9253-644
crobl@kastner.de

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

9 o´clock talk (in etwa B1 bis B2) Z313

Sabine Durst

This course is for people who would like to talk and chat English for 90 minutes a week. Your English should be quite good, but don´t be afraid, you don´t have to speak fluently or faultlessly. Making mistakes is no problem.
This course aims at improving your speaking skills by learning useful expressions and vocabulary. Grammar will be revised from time to time or if required. Please, come and join.
Kein Kursbuch erforderlich
Das Niveau liegt in etwa bei B1 bis B2, richtet sich aber nach den Teilnehmern

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 10.7.2014, 9 - 10.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Dauer: ***12 Vormittage***
Gebühr: ***€ 122,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 95,00 ab 6 Tn

Italienisch Z330

– für Anfänger und Wiedereinsteiger –

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!
Allegro 1 (Klett-Verlag) + Zusatzübungen – Bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!!
ISBN-Nr. 978-3-12-525565-4

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 18 - 19.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Dauer: ***13 Abende***
Gebühr: ***€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 103,00 ab 6 Tn

Italienisch Z331

ab Lektion 7-8

Fiorella Serloreti

Willkommen in diesem Kurs! Benvenuti!
Allegro 1 (Klett-Verlag) + Zusatzübungen
ISBN-Nr. 978-3-12-525565-4

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 17.7.2014, 19.30 - 21 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Dauer: ***13 Abende***
Gebühr: ***€ 133,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 103,00 ab 6 Tn

Intensivkurs in den Osterferien

Italienisch 50+ Z332 NEU

– Endlich Zeit für Italienisch –

Fiorella Serloreti

Ab Lektion 1
Allegro 1 (Klett-Verlag)
ISBN-Nr. 978-3-12-525565-4

Termin: ***Montag, 14.4. - Freitag, 25.4.2014, 9 - 12 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Dauer: ***8 Vormittage***
Gebühr: ***€ 153,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 125,00 ab 6 Tn

Intensivkurs in den Pfingstferien

Italienisch für den Urlaub Z333

Fiorella Serloreti

Ideal für alle, die einen Einblick in die Landessprache Ihres Reisezieles bekommen möchten.
Weckt die Vorfreude auf einen schönen Urlaub!
Allegro 1 (Klett-Verlag)
ISBN-Nr. 978-3-12-525565-4

Termine: ***Dienstag, 10.6. - Freitag, 20.6.2014, 9 - 12 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Dauer: ***8 Vormittage***
Gebühr: ***€ 153,00 Kleingruppe 5 Tn***
€ 125,00 ab 6 Tn

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Infoabend

Begleitetes Heilfasten Z401

Silke Straßner

Wir klären folgende Themen: Fasten = Hunger? Gibt es einen Jojo-Effekt? Wie bereite ich mich seelisch und körperlich auf die Heilfastenzeit vor? Was sollte ich in jedem Fall beachten?

Termin: ***Montag, 10.3.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Gebühr: ***€ 6,00; mind. 6/max. 20 Tn***

Begleitetes Heilfasten Z402

Silke Straßner

Heilfasten ist eine uralte Methode, um Körper, Seele und Geist gleichermaßen zur Ruhe zu bringen und zu reinigen. Unser Wohlstand hat die natürlichen Fastenperioden früherer Zeiten abgelöst. Was bedeutet, dass unser Körper, der vor nur 100 Jahren noch regelmäßig magere Zeiten zu durchleiden hatte und dafür bestens ausgerüstet ist, sich heute mit einem nur zum Teil wohligen Überangebot von Nahrung auseinandersetzen muss.
Doch in dem Maße, wie unser Körper zur Ruhe kommt, kommt auch unser Geist zu Besinnung. So nehmen wir uns während des Heilfastens mit unseren Seelenanteilen wieder bewusster wahr. Heilfasten ist auch ein idealer Einstieg für alle Personen, die eine langfristige Ernährungsumstellung anstreben.
Hinweise:
– Teilnehmer müssen nicht zwingend an allen Terminen teilnehmen.
– Kleinere Kinder können mitgenommen werden.
Mitzubringen: Decke, Isomatte, warme Socken.

Termine: ***Freitag, 14.3.2014, 09.30 – 11.30 Uhr***
Samstag, 15.3.2014, 09.30 – 11.00 Uhr
Sonntag, 16.3.2014, 09.30 – 11.00 Uhr
Montag, 17.3.2014, 15.30 – 17.00 Uhr
Dienstag, 18.3.2014, 15.30 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 19.3.2014, 15.30 – 17.00 Uhr
Donnerstag, 20.3.2014, 15.30 – 17.00 Uhr
Freitag, 21.3.2014, 09.30 – 11.30 Uhr
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Dauer: ***8 Vor- bzw. Nachmittage***
Gebühr: ***€ 82,00; mind. 6/max. 10 Tn***

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Michaela Abel
Ich bin lizenzierte Personal Trainerin, medizinische Fitnesstrainerin, Nordic Walking Trainerin und Hypnose Coach. Ernährung und Gewichtsreduzierung sind meine Spezialgebiete. Meine langjährige Erfahrung, auch in Group Fitness, ein ganzheitliches Konzept, Motivation und viel Einfühlungsvermögen verhilft meinen Kunden ihr persönliches Ziel in ihrem Tempo zu erreichen. Sehr gerne begleite ich die Menschen auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Fitness und Zufriedenheit.

Workshop zur gesunden Gewichtsreduktion NEU

Michaela Abel

Mit mentalem Coaching und dem Wissen über gesunde Ernährung erfolgreich und dauerhaft Ernährungsgewohnheiten verändern!

Ernährungsteil:
Wir beschäftigen uns intensiv mit dem Thema gesunde Ernährung und den Auswirkungen des richtigen „Treibstoffes“ auf unseren Stoffwechsel
Ziele:
– Feststellen des Ist-Zustandes Ihrer Ernährungsgewohnheiten
– Grundwissen für Stoffwechselvorgänge
– Erlernen der wichtigsten Grundpfeiler einer dauerhaften Ernährungsumstellung und Stoffwechselaktivierung
– Praktische Ernährungs-Tipps, die auch im stressigen Berufsalltag umgesetzt werden können

Mentalteil:
Wir erforschen, warum manche Ziele, die wir uns setzen, so schwer umsetzbar sind – woher dieser „innere Schweinehund“ kommt, der uns daran hindert, unsere Ziele in tatsächliches Handeln umzuwandeln und daher oft zu Frust und Ärger führt.
Ziele:
– Verstehen, welchen Einfluss unbewusste Bedürfnisse auf unsere Entscheidungen haben
– Körpersignale als wichtige Entscheidungshilfen wahrnehmen
– Ziele entwickeln, die zu konkreten Handlungsschritten führen
– Eigene Ressourcen erkennen und für Ziele nutzen

Eingesetzte Methoden:
Kurze Impulsvorträge, Gruppendiskussion, 2er Austausch
Kurze Impulsvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit Bildern
Mitzubringen: Schreibmaterial

Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Gebühr: ***€ 99,00; mind. 4/max. 10 Tn***

Workshop zur gesunden Gewichtsreduktion Z403

Termin: ***Sonntag, 16.3.2014, 10 - 17 Uhr***

Workshop zur gesunden Gewichtsreduktion Z404

Termin: ***Sonntag, 6.4.2014, 10 - 17 Uhr***

Workshop zur gesunden Gewichtsreduktion Z405

Termin: ***Sonntag, 25.5.2014, 10 - 17 Uhr***

Workshop zur gesunden Gewichtsreduktion Z406

Termin: ***Sonntag, 29.6.2014, 10 - 17 Uhr***

VHS-Hinweis
Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08167/6943-32

...freundlich, kompetent und hilfsbereit

SONNEN APOTHEKE

- Stetig wechselnde Angebote mit bis zu 50 % Rabatt
- Tiefpreisgarantie
- Ernährungsberatung
- Mutter und Kind Zentrum
- Alles rund um Homöopathie und Naturheilverfahren
- Verleih von Babywaagen, Milchpumpen, Pariboy
- Kontrolle von Blutdruck
- Breitgefächertes Kosmetiksortiment inkl. Beratung und Fußpflege

jetzt neu! Ihre **Sonnen Apotheke** auch im Stein Center Freising, verkehrsgünstig an der B 301 gelegen

Top

Attraktives Rabattsystem ca. 3% Ersparnis mit unserer Kundenkarte

Pfaffenhofener Str. 6b 84072 Au i. d. Hallertau Tel.: 0 87 52 - 869 000 0 Fax: 0 87 52 - 869 000 15
www.sonnen-apotheke-au.de

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Gabriele Staudigl
Seit 2003 in eigener Praxis tätig, ist es mein Wunsch, die grundlegenden Kenntnisse zur klassischen Homöopathie weiter zu verbreiten und damit die Hilfe zur Selbsthilfe bei akuten Erkrankungen zu fördern.
Neben meinem Praxissitz in München halte ich seit 2012 mittwochs eine Bedarfssprechstunde (d.h. nach Terminabsprache) in Thonhausen-Wolfersdorf. Weitere Infos zu meiner Praxis und Person finden Sie auch unter www.heilpraxis-staudigl.de

Vortrag

Die homöopathische Notfall- und Reiseapotheke — Z410

Gabriele Staudigl, Heilpraktikerin

Wie man neben Erste-Hilfe-Maßnahmen im Notfall und auf Reisen homöopathische Mittel sinnvoll einsetzen kann; welche Mittel man immer dabei haben sollte und welche Mittel in eine Notfallapotheke gehören, soll in diesem Seminar besprochen werden. Dabei wird auch auf die Grundlagen zur Wahl des entsprechenden Mittels sowie zur Dosierung, Potenz und Wiederholung eingegangen.
Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: *Samstag, 24.5.2014, 9.30 - 13.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss Raum 1*
Gebühr: *€ 24,00; mind. 8/max. 16 Tn*

Vortrag

„Steinkreise – Von Stonehenge bis zum Salzkreis“ — Z411

Erholung, Wandlung und Befreiung im Steinkreis

Ingrid Marbach, Edelsteinberaterin

Steinkreise schaffen Räume von besonderer Qualität. Das wussten schon unsere Vorfahren, als sie die megalithischen Anlagen wie „Stonehenge“ schufen. Mit der reinigenden Wirkung von Salzkreisen wurde dieses Wissen bis in unsere Tage überliefert.
Darauf aufbauend können wir heute mit Mineralien und Edelsteinen Steinkreise legen, die intensive Räume der Kraft, Sammlung, Wandlung, Regeneration des Loslassens und der Befreiung bilden. Zum Steinkreis gelegt können selbst kleine Steine große Wirkung zeigen!
Im Vortrag erfahren Sie nach einer kurzen Einführung zur Tradition der Steinkreise die vielseitigen praktischen Möglichkeiten, die Ihnen die Steinkreise mit Edelsteinen bieten.
Mitzubringen: Schreibzeug und Block

Termin: *Montag, 24.3.2014, 19 - 21.30 Uhr*
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss Raum 1*
Gebühr: *€ 12,00; mind. 6/max. 16 Tn*

Brigitte Schulte
Heilpraktikerin mit Zulassung seit 1999
Kräuterpädagogin BNE
Naturheilpraxis in Freising mit den Schwerpunkten:
Fußreflexzonentherapie nach H. Marquardt, Phytotherapie, Heil- und Wildkräuterexkursionen

Workshop

Fußreflexzonentherapie — Z420 NEU

Brigitte Schulte, Heilpraktikerin

Die Fußreflexzonenmassage, insbesondere die Fußreflexzonentherapie, ist eine uralte Behandlungsmethode, die als Piktographie schon bei den Ägyptern zu sehen war. Auch an Fußsohlen von alten buddhistischen Statuen sind solche Zeichnungen, womöglich als frühe „Zoneneinteilungen“, bekannt.
Man kann über bestimmte Zonen am Fuß andere Strukturen im Körper erreichen. Dies können Gelenke, aber auch Organe sein. Heutzutage weiß man nach verschiedenen bereits durchgeführten Studien, dass die Fußreflexzonentherapie sehr hilfreich ist bei:
– akuten und chronischen Schmerzzuständen
– Erkrankungen des Bewegungsapparates
– Erkrankungen der inneren Organe
– bei Störungen des motorischen und vegetativen Nervensystems
– bei Störungen des Immun- und Hormonsystems
– bei emotionalen Störungen
Dieser Kurs gibt einen ersten Einblick in die Zoneneinteilung am Fuß und zeigt erste Grifftechniken für die Eigen- oder Partnerbehandlung.

Termine: *Donnerstag, 20.3. und Donnerstag, 10.4.2014, 18.30 - 20.30 Uhr*
Ort: *Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstraße 5; Sitzungssaal*
Dauer: *2 Abende*
Gebühr: *€ 64,00; mind. 4/max. 8 Tn*
Paare (gleicher Haushalt) erhalten jeweils 10 % auf die Kursgebühr

Workshop

Kieferbalancierung – RESET 1 nach Philip Raff — NEU

Birgit Volquardsen

RESET ist ein einfaches und sanftes System, das die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht.
In solchen Fällen hat RESET bereits geholfen:
Zähneknirschen, Kiefersperre, Lernprobleme, Verspannungen.
Wie RESET wirkt?
Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und der Hydration. Durch Entspannung der Kiefermuskeln wird das Kiefergelenk perfekt balanciert.
Balancierter Kiefer - Balancierter Körper
In diesem Workshop lernen Sie:
– Eigenbalance, d.h. Kieferbalance bei sich selbst
– Balance im Sitzen
– Balance im Liegen

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Die Kursgebühr beinhaltet das RESET 1-Skript

Dauer: ***2 Abende***
Gebühr: ***€ 65,00 inkl. Script; mind. 4/max. 12 Tn***

Kieferbalancierung – RESET 1 Z421

Termin: ***Dienstag, 18.3. und Dienstag, 25.3.2014, 19 - 21.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss Raum 1***

Kieferbalancierung – RESET 1 Z422

Termin: ***Dienstag, 6.5. - Dienstag, 13.5.2014, 19 - 21.30 Uhr***
Ort: ***Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5; Sitzungssaal***

YOGA – am Vormittag oder Abend Z430

Maria Huber, Yogalehrerin BDY/EYU

Diese Kurse richten sich an all jene, die mit Yoga einen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude gehen wollen. Durch sanftes harmonisches Üben von Körperhaltungen im Einklang mit der richtigen Atmung erlangen wir mehr Beweglichkeit und Stabilität im ganzen Körper. Mit Entspannungsübungen und der klassischen Yogameditation finden wir zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Gleichzeitig werden wir stabiler im Umgang mit unserer Umwelt und uns selbst.
Mitzubringen: Rutschfeste Unterlage, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und warme Socken

Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Dauer: ***10 Vormittage***
Gebühr: ***€ 90,00; mind. 8/max. 9 Tn***

YOGA – am Vormittag Z430

Termin: ***Montag, 10.2. - Montag, 5.5.2014, 9 - 10.30 Uhr***

YOGA – am Abend Z431

Termin: ***Mittwoch, 12.2. - Mittwoch, 7.5.2014, 18 - 19.30 Uhr***

YOGA – am Abend Z432

Termin: ***Mittwoch, 12.2. - Mittwoch, 7.5.2014, 19.45 - 21.15 Uhr***

YOGA der Energie Z433 NEU

– dehnen – kräftigen – atmen – entspannen – wohlfühlen –

Silvia Hauner

Sanfte, fließende, dynamische Bewegungen in Verbindung mit Atmung geben uns inneren Ausgleich. Durch Asanas (Körperhaltungen) und Yoga-Flows (Übungsfolgen) dehnen und kräftigen wir den gesamten Bewegungsapparat. Atem- und Entspannungsübungen gleichen unsere Energien aus und führen u.a. zu mehr Gelassenheit im Alltag.
Mitzubringen: Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken, evtl. kleines Kissen

Termin: ***Mittwoch, 12.3. - Mittwoch, 25.6.2014, 9 - 10.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Dauer: ***12 Vormittage***
Gebühr: ***€ 108,00; mind. 5/max. 12 Tn***

YOGA für die Kehle, Bauch und Beckenboden Z434 NEU

Silvia Hauner

In dieser Stunde widmen wir uns dem Bauch u.a. durch eine liebevolle Massage und einem Reinigungsritual. Übungen für einen kraftvollen Beckenboden werden durchgeführt und ein Mantra in Begleitung mit Musik zum Mitsingen angeboten.
Mitzubringen: Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken, evtl. kleines Kissen

Termin: ***Freitag, 4.4.2014, 20 - 21.45 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 12 Tn***

YOGA für das Herz Z435 NEU

Silvia Hauner

Zu Beginn verbinden wir uns in Meditation mit unserem Herzen. In dieser Stunde werden wir uns vermehrt auf das Herzzentrum einlassen und Übungen durchführen, die den Brustbereich dehnen und so in uns einen neuen Raum und Weite schaffen. Atem- und Entspannungsübungen sorgen für einen Ausgleich und lassen uns neue Kraft schöpfen.
Mitzubringen: Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken, evtl. kleines Kissen

Termin: ***Freitag, 9.5.2014, 20 - 21.45 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 12 Tn***

YOGA für Kreativität und Ausdruck Z436 NEU

Silvia Hauner

Durch Klopfen der Meridiane aktivieren wir unsere Energiebahnen. Danach sprechen wir die Keimsilben, die unseren Körper in eine optimale Schwingung bringen. Mit sanften, fließenden Übungsfolgen im Liegen und Stehen, die sich mit Entspannungsmeditation am Boden abwechseln, kann sich so jeder Übende in seiner Vielfalt erspüren.
Mitzubringen: Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken, evtl. kleines Kissen

Termin: ***Freitag, 6.6.2014, 20 - 21.45 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 12 Tn***

VHS-Hinweis

WENN SIE NACH IHRER ANMELDUNG NICHTS VON UNS HÖREN, IST DAS EIN GUTES ZEICHEN.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.

Ausnahme: Anmeldungen per E-Mail oder auf Anrufbeantworter werden bestätigt.

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Qi Gong

„Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckerl

Diese Jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der Chinesen reguliert alle Bereiche: Körper, Geist und Seele.
Sie vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und steigert unsere Vitalität und Lebenskraft und damit unsere Lebensqualität.
Sie lernen verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen kennen, sowie praktische Alltagstipps und hilfreiche Akkupressurpunkte.
Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann wunderbar in den Alltag integriert werden.
Oberste Priorität hat dabei der Grundsatz – sich w o h l z u f ü h l e n. Dieser Kurs wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Qi Gong Z437

„Pflege der Lebensenergie“

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 5.6.2014, 8.45 - 10.15 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Dauer: ***9 Vormittage***
Gebühr: ***€ 81,00; mind. 6/max. 11 Tn***

Qi Gong Z438 NEU

„Pflege der Lebensenergie“

Sandra Heckerl

Termin: ***Dienstag, 18.3. - Dienstag, 27.5.2014, 9.30 - 11 Uhr***
Ort: ***Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5; Sitzungssaal,***
Dauer: ***9 Vormittage***
Gebühr: ***€ 81,00; mind. 6/max. 11 Tn***

Anschlusskurs zu Z437

Qi Gong Z439

„Pflege der Lebensenergie“

Termin: ***Donnerstag, 26.6. - Donnerstag, 24.7.2014, 8.45 - 10.15 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Dauer: ***5 Vormittage***
Gebühr: ***€ 45,00; mind. 6/max. 11 Tn***

GYMNASTIK / TANZ

Rücken – Aktiv

Anja Höglsperger

Wir trainieren alle wichtigen Muskelgruppen, mit Schwerpunkt Rücken und Bauch.
Gestartet wird mit einem kleinen Warm-up für unser Herz-Kreislaufsystem. Wir pflegen unsere Muskeln mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungsübungen in Kombination mit verschiedenen Geräten.
Eine Stunde für alle, die Spaß haben wollen und fit ins Frühjahr starten möchten.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Getränk

Ort: ***Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstr. 14***
Dauer: ***13 Abende***
Gebühr: ***€ 78,00; mind. 10/max. 16 Tn***

Rücken – Aktiv Z440

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 18 - 19 Uhr***

Rücken – Aktiv Z441

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 19 - 20 Uhr***

Rückenharmonie Z442 NEU

Petra Silberbauer

Kräftigung, Mobilistation, Dehnung rund um die Wirbelsäule. Bei unseren Treffen fließt der Beckenboden ebenso ein wie Atemübungen. Ausklang der Stunde mit einem Entspannungsteil.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, evtl. Kissen, warme Socken

Termin: ***Freitag, 14.3. - Freitag, 6.6.2014, (nicht am 4.4.14) 8.30 - 9.30 Uhr***
Ort: ***Kleine Schulturnhalle Haag a. d. Amper, Am Dorfplatz 2***
Dauer: ***10 Vormittage***
Gebühr: ***€ 75,00; mind. 10/max. 16 Tn***

Vortrag mit Praxisbeispielen

Stärke deine Körpermitte NEU

Petra Silberbauer

Der Beckenboden verschließt nicht nur die untere Beckenöffnung, sondern wirkt sich auch auf die Haltung der Wirbelsäule aus. Er übernimmt die Aufgaben des Tragens, Stützens, Verschließens und Öffnens. Entdecke deine Körpermitte und lerne den Alltagsbezug.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, evtl. Kissen, warme Socken
Gebühr: € 12,00; mind. 10/max. 16 Tn

Stärke deine Körpermitte Z443

Termin: ***Mittwoch, 7.5.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***Grundschule Wolfersdorf, Ringstr. 12, Turnhalle***

Stärke deine Körpermitte Z444

Termin: ***Donnerstag, 22.5.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***

PILATES Z445

Karin Hanrieder

Lernen Sie Ihren Körper kennen und tun Sie ihm Gutes.
Pilates ist ein sanftes und sehr effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.
Werden Sie mit Pilates schlanker, beweglicher und entspannter! Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen werden Sie in kürzester Zeit Ihre Körperhaltung deutlich verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern! Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Überzeugen Sie sich vom schnellen Trainingserfolg!
Ich freue mich auf Sie!

Gesundheit
Gesundheit und Fitness

Mitzubringen: Matte, Socken, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk

Termine: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 3.7.2014, 17.30 - 18.30 Uhr***
Ort: ***Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstr. 14***
Dauer: ***11 Abende***
Gebühr: ***€ 66,00; mind. 10/max. 14 Tn***

DER Trendsport aus Südamerika!

Zumba®

Karin Hanrieder

In Zumba® Kursen erwartet Sie eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzschritten – zu exotischen Klängen, kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats!
Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und es macht Spaß! Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie.
Zumba® ist ansteckend und wird Sie nicht mehr loslassen, egal wie jung Sie sind, egal wie fit Sie sind! Überzeugen Sie sich von Zumba®. Ich freue mich auf Sie!
Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Ort: ***Schulturnhalle Zolling, Spiegelsaal, Heilmaierstr. 14***

Zumba® Z446

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 1.7.2014, 10.30 - 11.30 Uhr***
Dauer: ***13 Vormittage***
Gebühr: ***€ 78,00; mind. 10/max. 18 Tn***

Zumba® Z447

Termin: ***Donnerstag, 13.3. - Donnerstag, 3.7.2014, 18.30 - 19.30 Uhr***
Dauer: ***11 Abende.***
Gebühr: ***€ 66,00; mind. 10/max. 18 Tn***

Zumba® Z448

Termin: ***Freitag, 14.3. - Freitag, 4.7.2014, 11.15 - 12.15 Uhr***
Dauer: ***13 Vormittage***
Gebühr: ***€ 78,00; mind. 10/max. 18 Tn***

Zumba® Z449 NEU

Diana Becker

Du bewegst dich gern zu rhythmischer Musik, möchtest tanzen, aber auch Fitness dabei haben? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Zumba® erfüllt all diese Voraussetzungen und macht auch noch Spaß. Ich zeige dir als ausgebildeter Zumba® Instructor wie du das machst und freue mich auf dein Kommen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, Getränk

Termine: ***Mittwoch, 26.3. - Mittwoch, 23.7.2014, 19.30 - 20.30 Uhr***
Ort: ***Kindergarten Attenkirchen, Schulstr. 8, Turnhalle***
Dauer: ***14 Abende***
Gebühr: ***€ 84,00; mind. 10/max. 18 Tn***

Tanzimprovisationen Z450 NEU

Tanz mit heilsamen Bewegungen

Gertraud Arnold

Entdecken Sie die Spielart des Tanzens. Jede Bewegung existiert nur in dem Augenblick, in dem sie ausgedrückt wird, aus dem Moment heraus. Erleben und Bewegung verbinden sich miteinander. Zufriedenheit und Ruhe entsteht im Körper. Einzigartige Tänze und genussvolle Momente von besonderer Ausdruckskraft. Dynamik und Raum als künstlerische Elemente für den eigenen Tanz. Für Jung und Alt. Mit Tanz wieder in Bewegung kommen.
Mitzubringen: Decke und dicke Socken

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 8.4.2014, 19 - 20.30 Uhr***
Ort: ***Kindergarten Attenkirchen, Schulstr. 8, Turnhalle***
Dauer: ***5 Abende***
Gebühr: ***€ 45,00; mind 6, max. 10 TN***

FITNESS / AUSDAUER

Laufen für Anfänger Z451

Michael Heilmair

Die ersten Schritte in die Welt der Läufer sind ein sanfter Einstieg um die Ausdauer zu stärken. Die Vitalität und körperliche Leistungsfähigkeit wird durch ein dauerhaftes Training gesteigert, ebenso wie die Begeisterung am Laufen.
Mitzubringen: Sportbekleidung, gute Laufschuhe, Getränk

Termine: ***Montag, 5.5. - Donnerstag, 22.5.2014, 10 - 11 Uhr jeweils montags und donnerstags***
Ort: ***Parkplatz Tennishalle Zolling, Am Amperkanal***
Dauer: ***6 Vormittage***
Gebühr: ***€ 36,00; mind. 10/max. 14 Tn***

KULTUR UND GESTALTEN

KULTUR

Theaterabende in Kooperation mit dem Theaterjugendring München/TJR NEU

Barbara Weinberger

Musical

Tschitti Tschitti Bäng Bäng **siehe Z700**

Modern Dance/Ballett

Das Mädchen und der Messerwerfer **siehe Z701**

Rockoper

Jesus Christ Superstar **siehe Z702**

Konzertante Aufführung in englischer Sprache

VHS-Hinweis

Wir sind immer **AUF DER SUCHE NACH NEUEN DOZENTEN.** Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder rufen Sie uns an! Telefon 08167/6943-32

KÜNSTERLISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

Christine Krumpholz
Ich heiße Christine Krumpholz, bin verheiratet und habe zwei Kinder.
Das Malen besonders mit Acrylfarben begeistert mich schon seit 12 Jahren.
Bald schon habe ich bemerkt, dass viele Menschen gerne malen würden, aber den Raum, das Material und die Hilfestellung, die sie benötigen, nicht zur Verfügung haben.
Seit 2010 gebe ich deshalb Malkurse für Kinder und Erwachsene, die mit meiner Hilfe ihrer Kreativität freien Lauf lassen können.

Creatives Malen mit Acrylfarbe auf Keilrahmen — Z520

Christine Krumpholz

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene, die schon Erfahrung mit Acrylfarbe haben, geeignet. Wir werden mit verschiedenen Techniken arbeiten. Unter anderem experimentieren wir mit Gips, Putz, Ethylalkohol und Farbpigmenten. Individuell kann jeder Teilnehmer sein persönliches Bild malen und gestalten. Gemalt wird großformatig ab 50 x 70 x 3,8 cm.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt und im Kurs berechnet.
Materialkosten ab ca. € 20,00, je nach Größe des Keilrahmens.
Mitzubringen: Fön, Pinsel in verschiedenen Größen, alte Kleidung (Farbe geht nicht mehr raus)!

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 27.5.2014, 19.30 - 22 Uhr, 14-tägig***
Ort: ***Creative-Künstlerwerkstatt, Eittinger Str. 15, 85462 Gaden (Fahrtstrecke ca. 10 Min. von Zolling)***
Dauer: ***6 Abende***
Gebühr: ***€ 90,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Malwerkstatt für Erwachsene im Künstleratelier — Z521

Ein kunterbunter Vormittagskurs
Theresia Heimbach

Freude am Malprozess steht an erster Stelle. Die Befreiung von Leistungsstress, Perfektion und inneren Kritikern öffnet uns Türen zu Fantasie und Kreativität. Wir sensibilisieren uns für die vielen Nuancen der Farbenwelt und lernen den künstlerischen Umgang damit. Die einzelnen TeilnehmerInnen begleite ich im Auffinden ihrer individuellen Bildsprache.
Wir verwenden Acrylfarben, Papier und Karton. Farben und Leinwände können mitgebracht werden.
Mitzubringen: Malkleidung und Hausschuhe, Materialkosten werden je nach Bedarf berechnet, ca. € 25,00 bis € 30,00.

Termin: ***Freitag, 14.3./11.04./16.05./27.05./25.07., 9.30 - 12 Uhr***
Ort: ***Atelier Theresia Heimbach, Hartshausen 8, 85406 Zolling***
Dauer: ***5 Vormittage***
Gebühr: ***€ 75,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Scrapbooking — NEU

Sandra Fassl

Sinn des Scrapbooks ist es, Fotoalben auf die besten Bilder zu reduzieren und diese mit Beiwerk in Szene zu setzen. Gleichzeitig soll über kleine Texte und Anmerkungen die Geschichte zu Bildern festgehalten werden. Scrapbooking bietet gleichzeitig die Möglichkeit, viele künstlerische Techniken und Ideen in die Alben einfließen zu lassen. Es werden folgende Materialien zum „scrappen“ benötigt: Themenpapiere, Scheren, Motivstanzer, Stempel, Klebestoffe sowie evtl. Motiv-Klebeband, Eyelets, Embellishments, Farben und/oder Materialien zum Binden. Die Materialien (außer der Fotos) werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Die perfekt selbstgestaltete Einladung — Z522

Sandra Fassl

Gestalten Sie mit der Technik des Scrapbookings Einladungen, Menükarten und Dankeskarten, zum Beispiel für die Erstkommunion oder andere Anlässe.
Kinder ab 8 Jahren dürfen in Begleitung eines Erwachsenen an diesem Kurs gerne teilnehmen.
Materialgeld € 8,00 / Kinder € 5,00

Termin: ***Dienstag, 15.4.2014, 19 - 22 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 5/max. 10 Tn***

Mit Scrapbooking ein kleines Album anfertigen — Z523

Sandra Fassl

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Ihren Fotos und der Technik des Scrapbookings ein einzigartiges und außergewöhnliches Mini-Fotoalbum anlegen.
Mitzubringen: 15-20 Fotos / Größe max. 10x15 cm, Materialgeld € 10,00

Termin: ***Dienstag, 20.5.2014, 19 - 22 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 5/max. 10 Tn***

Seitengestaltung für das nicht digitale Fotoalbum — Z524

Sandra Fassl

Wir kombinieren die Stempeltechnik mit Scrapbooking. Dadurch erschließen sich uns weitere Möglichkeiten, schöne Alben, aber auch Bilder für die Wand anzufertigen.
Mitzubringen: ca. 10 Fotos (von einem Anlass oder einer Person) Größe 10x15 cm sowie Materialgeld € 10,00

Termin: ***Dienstag, 1.7.2014, 19 - 22 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 5/max. 10 Tn***

VHS-Hinweis

Kursabsagen und -änderungen werden auch unter vg-zolling.de im Menüpunkt Volkshochschule veröffentlicht.

Kultur
Kultur und Gestalten

Informationsabend/Vorbesprechung

Taschen selbst designed Z525 NEU

Irmgard Maria Haimerl

Jede Teilnehmerin näht mit Unterstützung durch die Referentin eine individuelle Tasche passend zur Frühjahrs- und Sommermode. Diverse Modelle, die von der Referentin angefertigt wurden, werden am ersten Abend vorgestellt. Gemeinsam entwickeln wir dann eigene Ideen für Ihre Tasche und besprechen die weitere Vorgehensweise der Fertigung Ihres Unikats.
Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet, eine eigene Nähmaschine ist keine Voraussetzung.
Bei Bedarf kann die Kursleiterin Material besorgen - Kosten nach Absprache.

Termin: ***Montag, 10.3.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***Handarbeitsraum der Mittelschule Zolling, Eingang Nord über Pausenhof***

Irmgard Haimerl
Mein Name ist Irmgard Maria Haimerl, Jahrgang 1959. Ich bin gelernte Bürokauffrau, aber meine Leidenschaft gilt dem Handarbeiten. Neben Stricken und Häkeln nähe ich gerne Kinderkleidung und aktuell vor allem Taschen!

Taschen selbst designed Z526

Irmgard Maria Haimerl

Voraussetzung für eine Teilnahme an diesem Kurs ist die Teilnahme am dazu gehörigen Info-Abend Z525.

Termin: ***Montag, 17.3. und Montag, 31.3.2014, 19 - 22 Uhr***
Ort: ***Handarbeitsraum der Mittelschule Zolling, Eingang Nord über Pausenhof***
Dauer: ***2 Abende***
Bei Bedarf ist ein dritter Abend gegen eine Gebühr von € 9,00 möglich.
Gebühr: ***€ 18,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Filzen zu Ostern Z527

Für Filzanfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Passend zur Osterzeit filzen wir an einem Abend aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge kleine und große, kuschelige Hasen, Osternester, Eierwärmer, Türkränze oder auch bunte, wetterfeste Ostereier in verschiedenen Größen.
Mitzubringen: 3 Handtücher, 1 große Schüssel, Schere, Schreibzeug, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie (kann bei Kursleiterin erworben werden), Materialkosten ab ca. € 2,00

Termin: ***Freitag, 28.3.2014, 19.30 - etwa 23 Uhr***
Ort: ***Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6; Schulküche (Eingang über Pausenhof)***
Gebühr: ***€ 20,00; mind. 4/max. 8 Tn***

Filzen im Frühling Z528

Für Filzanfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Mit Blumen, Blütenranken, Türkränzen oder Windlichtern holen wir uns den Frühling ins Haus. Wir filzen an einem Abend aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge Dekoobjekte passend zur Jahreszeit.
Mitzubringen: Schere, Stifte, Papier, 3 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte, Noppenfolie (kann bei Kursleiterin erworben werden), Materialkosten ab ca. € 2,00

Termin: ***Dienstag, 8.4.2014, 19.30 - etwa 23 Uhr***
Ort: ***Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6; Schulküche (Eingang über Pausenhof)***
Gebühr: ***€ 20,00; mind. 4/max. 8 Tn***

Taschen, Täschchen und Beutel aus Filz Z529

Für Filzanfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Wir filzen an einem Abend aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge eine individuell entworfene Tasche oder einen Beutel in beliebiger Form, Farbe und Größe. Ob Laptoptasche, Schultertasche oder stabiler Einkaufskorb. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Mitzubringen: Schreibzeug, scharfe Schere, 3 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie (kann bei Kursleiterin erworben werden), Materialkosten ca. € 5,00 bis € 20,00 je nach Größe

Termin: ***Freitag, 16.5.2014, 19.30 - etwa 23 Uhr***
Ort: ***Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6; Schulküche (Eingang über Pausenhof)***
Gebühr: ***€ 24,00; mind. 4/max. 6 Tn***

Nuno Filzen – Wolle und Seide verbinden sich Z530

Filzanfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Passend zu Ihrer Sommergarderobe können Sie in diesem Kurs eine individuell entworfene Stola, einen kleinen Poncho oder Hüftschmeichler gestalten. Aus feinster Merinowolle und Seidenstoffen entstehen an einem Abend kleine Kunstwerke.
Mitzubringen: Schere, Stifte, Papier, 3 große Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüte für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie (kann bei der Kursleiterin erworben werden), Bambusrollo, Schwimmnudel oder Strandmatte. Materialkosten ab ca. € 10,00 für Wolle und Chiffonschal, Seidenschals (am besten Chiffon 3,5) oder Tücher (90 x 90 cm für eine kleinen Poncho) können auch mitgebracht werden.

Termin: ***Freitag, 27.6.2014, 19.30 - etwa 23 Uhr***
Ort: ***Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6; Schulküche (Eingang über Pausenhof)***
Gebühr: ***€ 20,00; mind. 4/max. 6 Tn***

Kultur
Kochkulturen

Perle, Glas und Edelstein Z531

Schmuckgestaltung für Anfänger und Fortgeschrittene

Birgit Salzbrunn

Aus Süßwasserperlen, Halbedelsteinen, Metall- und Perlmuttelementen und unterschiedlichsten Glasperlen können Sie an einem Abend individuelle Schmuckstücke wie lange und kurze Ketten, Ohrringe oder Armbänder gestalten. Sie lernen verschiedene Techniken z. B. Ösenbiegen für Ohrringe und Anhänger, Fädelschemen für mehrreihige Colliers. Passend zur Jahreszeit können sie Schmucksets in den aktuellen Sommerfarben passend zu Ihrer Garderobe anfertigen.
Mitzubringen: Schreibzeug, Schere, kleine Zangen, Tüten für fertige Produkte, Lesebrille, wenn erforderlich (!)
Materialkosten je nach Produktivität ab ca. € 2,00 bis € 3,00, Perlen und Zubehör können bei der Kursleiterin erworben werden.

Termin: ***Freitag, 4.7.2014, 20 - etwa 23 Uhr***
Ort: ***Werkstatt Filzkunst Holledau, Waldstraße 17a, 85395 Thalham***
Gebühr: ***€ 17,00; mind. 4/max. 5 Tn***

Wir binden einen Türkranz Z532 NEU

Sieglinde Ausfelder

Ostern und das Frühjahr stehen vor der Tür! Gestalten Sie Ihre Frühlingsdeko selbst und binden Sie Ihren individuellen Türkranz. Einführung in die Kranz-Bindetechnik mit unterschiedlichen Materialien wie Buchs, Heu und Stroh.
Bindematerial wird von der Kursleiterin für alle Teilnehmer gegen einen Unkostenbeitrag von € 5,00 besorgt. Zubehör, Kranzrohlinge und Bindedraht (für jeweils € 2,00) können bei der Kursleiterin zusätzlich erworben werden.
Mitzubringen: Deko und Sonderwünsche sowie Materialgeld

Termin: ***Donnerstag, 27.3.2014, 19 - 21 Uhr***
Ort: ***Grundschule Attenkirchen, Schulstr. 6; Schulküche (Eingang über Pausenhof)***
Gebühr: ***€ 11,00; mind. 5/max. 10 Tn***

MUSIK

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Erwachsene Z550

für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Mayr

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten oder auch nur „just for fun“ spielen wollen.
Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung – Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik - und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.

Termin: ***Montag, 10.3.2014 – 15.7.14 oder***
Dienstag, 11.3.2014 – 16.7.14
Tag / Uhrzeit nach individueller Vereinbarung
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Dauer: ***15 Nachmittage***
Gebühr: ***€ 275,00; Gebühr kann in zwei Raten bezahlt werden.***

KOCHKURSE

Kursort für die Kochkurse: Küche Mittelschule Zolling
Der Zugang zu den Kochkursen befindet sich auf der Rückseite der Mittelschule (Ostseite) über den Pausenhof/ siehe Lageplan (Zufahrt über Rebenweg oder Winzerweg).
Unsere Dozenten richten sich bei ihrem Einkauf für die Kochkurse nach dem Anmeldestand. Wir bitten um Verständnis, dass wir deshalb unentschuldigten Teilnehmer/innen neben der Kursgebühr auch das Materialgeld in Rechnung stellen.
Mitzubringen: Schürze, Küchentücher, Restebehälter, Materialgeld

Gertraud Arnold
46 Jahre, Mutter von 2 Söhnen, Teamassistentin
Das Thema Ernährung begleitet mich schon mein ganzes Leben: Meine Eltern hatten einen Lebensmittelladen, meine Ausbildung übte ich im Lebensmittelbereich aus. Anfangs beschäftigte ich mich mit der Vollwertküche und entdeckte die ayurvedische Küche als meinen Weg und wurde daher Ayurveda Köchin und ganzheitliche Ayurveda-Ernährungsberaterin.
Auch die Bewegung ist aus der ganzheitliche Perspektive wichtig und so stieß ich aus Liebe zur Musik zum kreativen Tanz und lernte eine neu Art der Bewegung kennen, die mir und vor allem meinem Körper eine Möglichkeit gab, mich voll und ganz auszudrücken, authentisch zu sein. Daraufhin machte ich eine Ausbildung zur Leiterin für Kreativen Tanz & heilsame Bewegungen.

Kochvorführung mit Kostproben

Ernährung nach Ayurveda Z600

Gertraud Arnold

Schmecken, Riechen, Sehen, Hören und Tasten ist das Motto für diesen Abend sowie die Wirkung der Lebensmittel und Gewürze in unserem Körper. Im Ayurveda gilt unsere tägliche Nahrung gleichzeitig als Medizin für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.
Bei der Auswahl der Nahrungsmittel/Lebensmittel ist zu berücksichtigen, dass sie auf die eigene individuelle Konstitution (Dosha) abgestimmt werden, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen. Geschieht dies, so kann unsere vitale Lebenskraft – PRANA – gestärkt werden.
Frisch, leicht verdaulich und mit Liebe zubereitet.
Mitzubringen: Materialgeld ca. € 3,00

Termin: ***Montag, 7.4.2014, 18.30 - 20.30 Uhr***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 12 Tn***

VHS-Hinweis

Allen Dozenten, die immer wieder zum Erfolg unserer Veranstaltungen beitragen, danken wir recht herzlich.

Kultur
Kochkulturen

Michaela Hufnagel
Ernährungsberaterin und Erzieherin, 34 Jahre
Ich bringe Lebensgenuss in Ihren Alltag
Ich biete seit einem Jahr in meiner Praxis in Zolling Einzelberatungen und Kurse für Ihr Wohlfühlgewicht an. Meine Empfehlungen sind alltagstauglich und sofort umsetzbar. Der Jo-Jo Effekt bleibt aus, Sie müssen keine Kalorien zählen und dürfen auch weiterhin genießen. Es gilt die ideale Balance für Sie persönlich zu finden, bei der Sie sich wohlfühlen.
Ich richte mich dabei nach einem 4-Säulen-Prinzip und Sie dürfen nach der Ampelmethode selbst mitentscheiden, was auf Ihren Speiseplan kommt.
Mehr Infos finden Sie auf meiner Homepage www.lebensgenuss-ernaehrung.de oder unter Tel. 0 81 67 / 32 52 06.

Frühstücksbrunch Z601 NEU

Schlemmen und genießen erlaubt

Michaela Hufnagel

Einladungen zum Frühstücksbrunch sind momentan voll im Trend. Überraschen Sie Ihre Lieben mit selbstgebackenen Brötchen, Baguette, leckeren Aufstrichen, Antipasti und anderen Köstlichkeiten.
Das meiste können Sie bereits am Tag vorher zubereiten und Sie können so den Brunch gemütlich mit Freunden oder der Familie genießen.
Soweit möglich werden saisonale und regionale Produkte aus biologischem Anbau verwendet.
Bei Fragen zum Kurs erreichen Sie die Dozentin persönlich unter 0 81 67-32 52 06. Nähere Infos können Sie der Homepage www.lebensgenuss.ernaehrung.de entnehmen.
Mitzubringen: Materialgeld, mehrere Vorratsdosen, gute Laune und Freude am Kochen

Termin: ***Donnerstag, 8.5.2014, 18.30 - 21.30 Uhr***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 12 Tn***

Sushi – Kochkurs Z602

Thuy Nga Vu

An diesem Abend werden Sie die japanische Küche kennenlernen. Ich zeige Ihnen wie man aus Sushi-Reis, Noriblättern, Fisch und Gemüse verschiedene Shushi-Varianten wie Maki, Inside Out Rollen und Nigiri zubereitet.
Zum Essen werden grüner Tee, Jasmintee und Wasser gereicht.
Materialkosten ca. € 17,00; Schürze, Restebehälter, Küchentuch

Termin: ***Dienstag, 13.5.2014, 18.30 - 22 Uhr***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 12/max. 16 Tn***

Verschenken Sie unsere Kurse – mit den vhs- Geschenkgutscheinen!
vhs *Informationen unter: 0 81 67-69 43-32*

Vegetarische Küche Z603

Gesund und lecker!

Elfriede Messerschmitt

Dieser Kochkurs bringt frischen Wind in Ihre Küche. Wer Alternativen zu Steak und Schnitzel sucht, ist hier richtig.
Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise mit bekannten und vielleicht auch weniger bekannten Zutaten und alltagstauglichen Rezepten.
Materialkosten von ca. € 10,00; Schürze, Restebehälter, Küchentücher

Termin: ***Samstag, 17.5.2014, 10 - 13.30 Uhr***
Gebühr: ***€ 12,00-; mind. 10/max. 12 Tn***

Fensterkücherl Z604 NEU

Rosmarie Rauscher

Lassen Sie sich von einer Expertin in die Geheimnisse von Schmalzgebäck einweihen.
Mitzubringen: Materialkosten, Schürze, Restebehälter, Küchentuch

Termin: ***Dienstag, 1.7.2014, 19 - 21.30 Uhr***
Gebühr: ***€ 11,00; mind. 10/max. 16 Tn***

Indische Küche Z605

Kochvergnügen exotisch

Charanjit Heer

Spaß und Einfachheit steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Wir kochen leckere Gerichte, die leicht und schnell zuzubereiten sind. Sie lernen exotische Gewürze und deren Wirkung kennen. Eine auf das jeweilige Gericht harmonisch abgestimmte Zusammenstellung der Gewürze ist ein besonderes Attribut der indischen Küche. Gemeinsam kochen wir beispielsweise eine Vorspeise (Dal), ein Fleischgericht in würziger Soße, verschiedene Beilagen, Joghurtdip (Raita), Naturjoghurtmixgetränk (Lassi), indische Nachspeise und anderes Leckeres. Lassen Sie sich von der genussvollen indischen Küche inspirieren!
Ich verwende weitgehend regionale frische Lebensmittel, nach Möglichkeit aus dem Bioanbau.
Materialkosten € 20,00; Schürze, Restebehälter, Küchentücher

Termin: ***Dienstag, 8.7.2014, 18 - 22 Uhr***
Gebühr: ***€ 14,00; mind. 12/max. 14 Tn***

Indische Küche für Einsteiger

Exotischer Genuss Z606

Charanjit Heer

Leichtigkeit und Spaß stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Im Basiskurs lernen Sie indische Gewürze kennen. Eine auf das jeweilige Gericht harmonisch abgestimmte Mischung der Gewürze ist ein besonderes Attribut der indischen Küche. Wir kochen leckere Gerichte, die leicht und schnell zuzubereiten sind. Zum Beispiel ein Fleischgericht in würziger Soße, verschiedene Beilagen, eine Vorspeise (Dal), Joghurtdip (Raita), Naturjoghurtmixgetränk (Lassi), Papadam, indische Nachspeise.
Lassen Sie sich von der indischen Küche inspirieren. Es werden regionale frische Lebensmittel nach Möglichkeit aus dem Bio-Anbau verwendet.
Materialgeld ca. € 19,50, Schürze, Restebehälter, Küchentücher

Termin: ***Dienstag, 21. Januar 2014, 18.00 – 22.00 Uhr***
Ort: ***Schulküche der Mittelschule Zolling***
Gebühr: ***14,00 €; mind. 12, max. 14 Tn***

junge vhs

Die junge vhs

DIE JUNGE VHS / KULTUR

Theaterabende

NEU

in Kooperation mit dem Theaterjugendring München /TJR

Anmeldung für jede Vorstellung einzeln möglich. Hinweis zum Anmeldeschluss: Je früher die Anmeldungen eingehen, umso wahrscheinlicher ist eine Zuteilung durch den TJR.
Alter mind. 15, max. 27 Jahre (nur Schüler, Auszubildende, Studenten); bitte einen entsprechenden Nachweis der Anmeldung beilegen. Eltern können mitfahren, müssen aber den regulären Kartenpreis bezahlen.
Mindestteilnehmerzahl:10
Treffpunkt für alle Theaterabende: Bahnhof Freising, Bahnhofshalle. Genauer Zeitpunkt des Treffens wird per Email bekannt gegeben. Eigene Anreise möglich.
Rechtlicher Hinweis:
Die Teilnehmer werden bei der An- und Abfahrt von einem Erwachsenen begleitet, aber nicht betreut. Bei einer Trennung der Gruppe muss die Fahrt von den Teilnehmern alleine bewältigt werden können. Um sich in München zurechtzufinden, erhalten alle Teilnehmer rechtzeitig vorher per Email eine Anfahrtsbeschreibung und alle weiteren wichtigen Deteils zugesandt.

Gebühr: ***€ 12,50 inklusive MVV-Ticket***

Musical

Tschitti Tschitti Bäng Bäng Z700

Barbara Weinberger

Der verwitwete Erfinder Caractacus Potts lebt mit seinen zwei Kindern und seinem exzentrischen Vater zusammen. Die Kinder haben ihr Herz so sehr an ein altes Rennauto vom Schrottplatz verloren, dass ihrem Vater gar nichts anderes übrig bleibt, als es zu kaufen und wieder auf Vordermann zu bringen. Mehr noch: Er macht daraus ein Wunderauto, das sogar schwimmen und fliegen kann und dessen seltsame Motorgeräusche ihm sogleich den Namen „Tschitti Tschitti Bäng Bäng“ einbringen. Doch die magischen Kräfte des Autos erwecken den Neid des Barons Bomburst von Vulgaria, der es unbedingt haben will. Als ihm das nicht gelingt, lässt er Caractacus‘ Vater entführen, den er für den Erfinder hält. Natürlich machen sich Caractacus und die Kinder zusammen mit der schönen Truly Scrumptious, Tochter eines reichen Süßwarenfabrikanten, sofort auf nach Vulgaria, um mit Tschittis Hilfe den Großvater zu befreien! (Quelle: Homepage Gärtnerplatztheater)
Anmeldschluss: 30. März 2014

Termin: ***Mittwoch, 14.5.2014, Vorstellungsbeginn 19.30 Uhr***
Ort: ***Prinzregententheater; München***

Modern Dance/Ballett

„Das Mädchen und der Messerwerfer“ Z701

Barbara Weinberger

Gezeigt wird „Le Sacre du printemps“ gemeinsam mit der Wiederaufnahme von Simone Sandronis „Das Mädchen und der Messerwerfer“ nach dem gleichnamigen Gedichtzyklus von Wolf Wondratschek. Simone Sandroni kreiert zum musikalischen Arrangement von 48nord die Choreographie. Sein von Kampftechnik beeinflusster, stark physisch betonter Stil versetzt die Tänzer in ständige lauernde Alarmbereitschaft, die einen hohen Grad an Konzentration und Energie fordert. Hier entfaltet sich die Geschichte um die junge Frau, die sich erst in der bedrohlichen Situation der allabendlichen Messerwerfer-Nummer wirklich lebendig fühlt. (Quelle: Homepage Bayerische Staatsoper)
Anmeldeschluss: 30. April 2014

Termin: ***Mittwoch, 18.6.2014, Vorstellungsbeginn 19.30 Uhr***
Ort: ***Nationaltheater in der Reithalle, München***

Rockoper

Jesus Christ Superstar Z702

Konzertante Aufführung in englischer Sprache

Barbara Weinberger

„Wer bist du, Jesus? – Ein Verführer? Ein Blender? Ein Aufrührer? Ein Mythos? Ein Mensch wie du und ich? Ein Superstar?“ Judas beobachtet mit wachsender Sorge, wie sich die Bewegung um Jesus mehr und mehr von einer humanitären Mission zu einem fanatischen Personenkult hochschaukelt und dem Superstar gehörig über den Kopf zu wachsen scheint. Nicht einmal vor dem Kontakt zu der Hure Maria Magdalena scheut er zurück. Judas mahnt und warnt, doch seine Kritik verhallt ungehört…
Mit der fulminanten Rockoper über die letzten Tage der Passion Christi landete der 22-jährige Andrew Lloyd Webber Anfang der 1970er Jahre seinen ersten großen Welterfolg. Darin mischt er äußerst clever Showsongs, Folkballaden, zeitgenössische Klänge, choralartige Gesänge und Rock- und Popmusik zu einem opulenten Hörgenuss, der niemanden kalt lässt. Erleben Sie im Circus Krone den Klassiker, der heute zu den meistgespielten Musicals überhaupt zählt, als mitreißendes Rockkonzert!
(Quelle: Homepage Gärtnerplatztheater)
Anmeldeschluss: 30. Mai 2014

Termin: ***Freitag, 25.7.2014, Vorstellungsbeginn 19.30 Uhr***
Ort: ***Gärtnerplatztheater im Circus Krone, München***

SCHÜLERFÖRDERUNG

Gabriele Lamberty
1957 in der Nähe von Trier geboren. Zu der mehr als 20-jährigen Erfahrung als Erzieherin wollte ich mehr über Klangpädagogik, Heilverfahren und Psychologie erfahren. In eigener Praxis und in Seminaren möchte ich mit diesem Wissen Menschen in einer liebevollen Absicht auf ihrem Weg begleiten. Mein Anliegen ist es den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu sehen. Sowie Kinder mit ihren besonderen Begabungen und Talenten wahrzunehmen und zu unterstützen. Ich freue mich sie auf einem klangvollen Weg begrüßen zu dürfen.

Workshop für Kinder

Entspannt Lernen Z703

NEU

für Kinder von 6 – 12 Jahren

Gabriele Lamberty

Innere Ruhe und Stressvermeidung als wichtige Voraussetzung für entspanntes Lernen.
Mit der Begleitung von Klangschalen und anderen Klanginstrumenten erleben die Kinder in einer entspannten Atmosphäre einen Raum, in dem jedes Kind seien persönlichen Ausdruck finden kann. Kreativität, soziales Miteinander, Achtsamkeit und Stille wird vom Kind als natürlich und unterstützend für das Leben und das Lernen erfahren. Leicht nachvollziehbare Übungen für den Alltag runden das Angebot ab.

Die junge vhs

Die Erkenntnisse meiner 20-jährigen Tätigkeit als Erzieherin hat der bekannte Hirnforsche Prof. Gerald Hüther sehr gut zusammen gefasst: „Nur wer mir Freude lernt, kann Wissen erwerben und sich Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen“.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decken, Socken, Matte, Kissen

Termin: ***Samstag, 29.3.2014, 10 - 13 Uhr***
Ort: ***Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5 Spielgruppenraum***
Gebühr: ***€ 15,00; mind. 6/max. 10 Tn***

Powerpoint Basiskurs 1/Grundlagen **siehe Z220**

Powerpoint Basiskurs 2/ Vertiefte Funktionen **siehe Z221**

Microsoft Windows und Office – problemorientierte Kurse **siehe Z222 und Z223**

KREATIVITÄT

Filzen zu Ostern Z704

für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Birgit Salzbrunn

Aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag Ostereier in verschiedenen Größen, die der Osterhase so noch nicht gesehen hat.
Mitzubringen: 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüten für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie – falls vorhanden; Materialkosten je nach Produktivität € 2,00 bis 4,00

Termin: ***Donnerstag, 3.4.2014, 15 - 17.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Gebühr: ***€ 13,00; mind. 6/max. 6 Tn***

Filzen zum Muttertag Z705

für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Birgit Salzbrunn

Aus ungesponnener Wolle und Seifenlauge filzen wir an einem Nachmittag eine Überraschung für den Mutter- oder Vatertag!
Mitzubringen: 2 Handtücher, 1 große Schüssel, Plastiktüten für nasse Handtücher und fertige Produkte, Noppenfolie – falls vorhanden; Materialkosten je nach Produktivität ca. € 2,00

Termin: ***Donnerstag, 8.5.2014, 15 - 17.30 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2***
Gebühr: ***€ 13,00; mind. 6/max. 6 Tn***

Kreative Schmuckgestaltung Z706

für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Birgit Salzbrunn

Passend zum Sommer werden wir an einem Nachmittag bunte Ketten, Anhänger für Lederbänder, Armbänder und Ohrringe oder auch Fußkettchen herstellen. Neben Glasperlen, Halbedelsteinen und Metallelementen können auch Muscheln, Schnecken und Perlmuttteile verarbeitet werden.
Mitzubringen: Schreibzeug, Schere, kleine Tüten für fertige Produkte. Perlen und Zubehör können bei der Kursleiterin erworben werden, Materialkosten je nach Produktivität ab ca. € 2,00 bis € 4,00.

Termin: ***Dienstag, 8.7.2014, 15 - 17.30 Uhr***
Ort: ***Werkstatt Filzkunst Holledau, Waldstraße 17a, 85395 Thalham***
Gebühr: ***€ 15,00; mind. 5/max. 5 Tn***

Kerzenziehen NEU

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Karin Biebel

Zu jeder Jahreszeit verbreitet Kerzenlicht eine wunderschöne Atmosphäre. Mit dem Wachsschmelzofen kann man bunte Kerzen ziehen und je nach Geschmack anschließend noch drehen und verzieren. Jedes Kind hat somit ein tolles Erfolgserlebnis und kann mit Stolz seine Kerzen nach Hause tragen.
Kerzen ziehen – eine sehr beruhigende und entspannende Beschäftigung.
Vielleicht als kleines Oster- oder Muttertagsgeschenk!
Mitzubringen: Möglichst alte Kleidung anziehen oder Schürze mitbringen; Materialkosten € 4,00

Gebühr: ***€ 8,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Kerzenziehen Z707

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Termin: ***Dienstag, 25.3.2014, 16 - 17.30 Uhr***
Ort: ***Rathaus Haag a.d. Amper, Am Dorfplatz 1; Räume der Mittagsbetreuung***

Kerzenziehen Z708

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Termin: ***Dienstag, 29.4.2014, 14 - 15.30 Uhr***
Ort: ***Gemeindezentrum Attenkirchen, Hauptstr. 5, Spielgruppenraum***

Bilder aus Knetwachs gestalten NEU

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Karin Biebel

Mit Knetwachs auf einem Bilderrahmen hat jedes Kind die Möglichkeit ein phantasievolles Bild zu gestalten und als (Oster/ bzw. als Muttertags) Geschenk zu verpacken.
Das Modellieren mit Knetwachs schult die Sinne und die kindliche Phantasie. Das Ausformen kleinster und hauchdünner Gebilde aus dem Wachs fördert die Feinmotorik. Weil auch besonders zappelige Kinder durch das Arbeiten mit dem Knetwachs zur Ruhe kommen, hat dies deutlich therapeutische Wirkung.
Vielleicht als kleines Oster- oder Muttertagsgeschenk!
Mitzubringen: Möglichst alte Kleidung anziehen oder Schürze mitbringen; Materialkosten € 7,00

Gebühr: ***€ 8,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Bilder aus Knetwachs gestalten Z709

Termin: ***Montag, 7.4.2014, 15.30 - 17 Uhr***
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***

junge vhs

Die junge vhs

Bilder aus Knetwachs gestalten Z710

Termin: ***Montag, 5.5.2014, 15 - 16.30 Uhr***
Ort: ***Wolfersdorf, Grundschule, Ringstr. 12, Werkraum***

Malen mit Acrylfarbe – Schmuckbrett selbst gemacht

Christine Krumpholz

Ein weiß vorgrundiertes Brett, ca. 30 x 30 cm, mit Aufhängung wird von dir mit Acrylfarbe, Serviettentechnik und Glitzersteinchen gestaltet. Anschließend werden Dekonägel mit einem kleinen Hammer als Schmuckaufhängung platziert. Dabei sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.
Mitzubringen: Alte Kleidung anziehen (Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!), kleiner Hammer, Fön; Materialkosten: € 6,00

Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Malen mit Acrylfarbe – Schmuckbrett selbst gemacht Z711

für Kinder ab 6 Jahre

Termin: ***Freitag, 21.3.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***Werkraum Grundschule Zolling, Eingang Ost über Pausenhof, UG***

Malen mit Acrylfarbe – Schmuckbrett selbst gemacht Z712

für Kinder ab 9 Jahre

Termin: ***Freitag, 4.4.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***Werkraum Grundschule Zolling, Eingang Ost über Pausenhof, UG***

Kreatives Malen – Blumenwiese mit Glassteinchen Z713

für Kinder ab 6 Jahre

Christine Krumpholz

Ein Keilrahmen 30 x 40 cm wird mit Acrylfarben bemalt und das Gras gekratzt (Kratztechnik). Mit Fingern oder Korken werden mit bunten Farben Blumen gestaltet. Glassteinchen und Glitzer lassen die Wiese leuchten.
Mitzubringen: Alte Kleidung anziehen (Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!), Materialkosten: € 6,00

Termin: ***Freitag, 27.6.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***Werkraum Grundschule Zolling, Eingang Ost über Pausenhof, UG***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Kreatives Malen auf Keilrahmen für Kinder ab 9 Jahre Z714

Christine Krumpholz

Auf einem Keilrahmen 30 x 40 cm könnt Ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen. Verschiedene Materialien wie z. B. Strukturpaste, Sand, Wellpappe, Seidenpapier stehen zur Verfügung. Mit verschiedenen Acrylfarben wird der vorbereitete Keilrahmen abstrakt gestaltet.
Mitzubringen: Alte Kleidung anziehen (Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!), Materialkosten: € 7,00

Termin: ***Samstag, 28.6.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***Werkraum Grundschule Zolling, Eingang Ost über Pausenhof, UG***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Hundertwasser auf der Spur

Malen auf Keilrahmen mit Acrylfarbe

Christine Krumpholz

Nach einer kleinen Geschichte über den Künstler Friedensreich Hundertwasser werdet Ihr Euer eigenes Kunstwerk auf Leinwand (30 x 40cm) malen.
Bunte Farben und runde Formen sind das Markenzeichen von Hundertwasser. Glitzerpuder und Glitzersteinchen werden Euer Bild strahlen lassen.
Mit schwarzem Edding umrandete Formen geben Eurem Kunstwerk den letzten Schliff. Die Älteren (ab 9 Jahren) arbeiten zusätzlich noch mit goldener Strukturpaste.
Mitzubringen: Schwarzer Edding, alte Kleidung anziehen (Farbe geht aus der Kleidung nicht mehr raus!) Materialkosten: € 6,00 bzw. 7,00 € (ab 9 Jahre)

Gebühr: ***€ 10,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Hundertwasser auf der Spur Z715

Malen auf Keilrahmen mit Acrylfarbe für Kinder ab 6 Jahren

Termin: ***Freitag, 11.7.2014, 16 - 18 Uhr***
Ort: ***Rathaus Haag a. d. Amper, Am Dorfplatz 1; Räume der Mittagsbetreuung***

Hundertwasser auf der Spur Z716 NEU

Malen auf Keilrahmen mit Acrylfarbe für Kinder ab 9 Jahren

Termin: ***Samstag, 12.7.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***Rathaus Haag a. d. Amper, Am Dorfplatz 1; Räume der Mittagsbetreuung***

Malwerkstatt im Künstleratelier

Alle meine Farben Z717

für Vorschulkinder

Theresia Heimbach

Spielend und mit allen Sinnen erkunden wir das Farbenreich. Wir fantasieren, experimentieren und lassen unsere Pinsel tanzen.
Wir verwenden überwiegend große Papierformate, Stifte, Wasserfarben und Acrylfarben.
Mitzubringen: Malkittel und Hausschuhe, Materialkosten ca. € 15,00

Termin: ***Montag, 17.3./07.04./19.05./30.06./28.07.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***Atelier Theresia Heimbach, Hartshausen 8, 85406 Zolling***
Dauer: ***5 Nachmittage***
Gebühr: ***€ 60,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Malwerkstatt im Künstleratelier

Neue Experimente in der Farbenwelt

für Kinder von 6 – 10 Jahre

Theresia Heimbach

Wir tauchen wieder ein in unser verzaubertes Farbenreich. Mit Pinsel und Farbe begeben wir uns neugierig auf die Suche nach

Die junge vhs

neuen Abenteuern. Fantasie, Freude, Vielfalt und Teamarbeit werden bei uns ganz großgeschrieben. Unter künstlerischer Anleitung lassen wir viele neue Kunstwerke entstehen.
Wir verwenden Stifte, Kreiden, Kohle, Wasserfarben, Acrylfarben und verschiedene Malgründe.
Mitzubringen: Malkittel und Hausschuhe, Materialkosten ca. € 15,00. Bei Bedarf kann eine Leinwand mitgebracht werden.

Ort: ***Atelier Theresia Heimbach, Hartshausen 8, 85406 Zolling***
Termine: ***Freitag, 14.03./11.04./16.05./27.06./25.07.2014***
Dauer: ***5 Nachmittage***
Gebühr: ***€ 60,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Neue Experimente in der Farbenwelt Z718

Uhrzeit: ***14 - 16 Uhr***

Neue Experimente in der Farbenwelt Z719

Uhrzeit: ***16.30 - 18.30 Uhr***

Ferienkurs – Malwerkstatt im Künstleratelier

Drucken ohne Presse Z720

für Kinder von 6 – 10 Jahren

Theresia Heimbach

Heute verwandeln wir unsere Malwerkstatt wieder in eine Druckerwerkstatt. Zuerst müssen die Druckformen hergestellt werden und im nächsten Schritt wird dann gedruckt. Ihr könnt kleine Bilderserien, Bildergeschichten oder Grußkarten entstehen lassen.
Mitzubringen: Malkittel und Hausschuhe, Materialkosten ca. € 3,00

Termin: ***Dienstag, 22.4.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***Atelier Theresia Heimbach, Hartshausen 8, 85406 Zolling***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Ferienkurs – Malwerkstatt im Künstleratelier

Illustration am Welttag des Buches Z721

für Kinder von 6 – 10 Jahren

Theresia Heimbach

Heute ist Welttag des Buches! Nehmt alle Euer Lieblingsbuch mit und sucht Eure Lieblingsstelle darin. Wir wollen diese mit Stiften, Tusche und Wasserfarben illustrieren. (Liebe Eltern, keine Sorge, wir malen und zeichnen nicht in den Büchern.)
Mitzubringen: Malkittel und Hausschuhe, Materialkosten ca. € 2,00. Ganz wichtig: Lieblingsbuch!!!

Termin: ***Mittwoch, 23.4.2014, 15 - 17 Uhr***
Ort: ***Atelier Theresia Heimbach, Hartshausen 8, 85406 Zolling***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 6/max. 8 Tn***

Ferienkurs

Die perfekt selbstgebastelte Einladung siehe Z522

VHS-Hinweis

Haben Sie einen Kurswunsch, der mit unserem Programm nicht abgedeckt wird? Wir freuen uns über Ihre Anregungen!

KOCHKURSE

Muttertags-Frühstück Z730 NEU

Einfach und schnell zubereitet – für Kinder ab 10 Jahre

Michaela Hufnagel

Möchtest du deine Mama am Muttertag einmal nach Herzenslust verwöhnen? Sie wird sich bestimmt sehr darüber freuen, wenn du sie mit einem gemütlichen Familienbrunch überrascht.
Nach dem Motto: Schlemmen erlaubt, kannst du deine Mama mit selbstgemachten, frischen Semmeln, leckeren Brotaufstrichen, Antipasti und einigem mehr verwöhnen. An einem schön gedeckten Frühstückstisch kann deine Mama den Muttertag mit ihrer Familie richtig genießen.
Alle Rezepte sind einfach zuzubereiten und leicht zu Hause nachzumachen.
Soweit möglich werden regionale und saisonale Zutaten aus ökologischem Anbau verwendet.
Mitzubringen: Materialgeld € 12,00, mehrere Vorratsdosen, gute Laune und Freude am Kochen

Termin: ***Samstag, 3.5.2014, 10 - 13 Uhr***
Ort: ***Schulküche der Mittelschule Zolling***
Gebühr: ***€ 12,00; mind. 8/max. 10 Tn***

MUSIK

Pascal Narizano
Ich bin in Frankreich geboren und habe mit 10 Jahren angefangen Querflöte zu spielen. Mein Querflötenstudium habe ich sowohl mit dem künstlerischen als auch dem pädagogischen Diplom abgeschlossen.
Seit 2010 lebe ich in Freising, unterrichte und spiele in verschiedenen Orchestern und Kammermusikensembles wie Motus Animae. Neben meiner Konzerttätigkeit genieße ich das Unterrichten von Flötenbegeisterten sämtlicher Altersstufen. Es macht mir große Freude meine Begeisterung und Faszination für die Musik an meine Schüler weiterzugeben und ich freue mich auf viele interessierte und motivierte Flötenschüler.
Da ich beim Musikverein in Zolling e.V. Querflöte unterrichte, haben meine Flötenschüler beim Wechsel von der Block- auf die Querflöte keinen Lehrerwechsel.

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Blockflötenunterricht für Anfänger Z740

für Kinder ab 5 Jahren

Pascal Narizano

Die Blockflöte ist für den Einstieg in den Instrumentalunterricht bestens geeignet. Die Kinder lernen spielerisch Noten lesen und schreiben und werden somit ganz einfach in die Welt der Musik eingeführt. Der Einzelunterricht ermöglicht es mir, jedes Kind individuell zu fördern und auf Stärken und Schwächen einzugehen. Es werden C-Sopran-Blockflöten, barocke Griffweise verwendet, bei deren Anschaffung ich Ihnen gerne helfe.
Mit dem Besorgen der Flöte und der Notenhefte bitte ich Sie bis zur Stundeneinteilung zu warten.

Termin: ***Dienstag, 11.3. - Dienstag, 15.7.2014***
Uhrzeit nach individueller Vereinbarung
Ort: ***Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1***
Dauer: ***15 Nachmittage***
Gebühr: ***€ 230,00; (kann in zwei Raten bezahlt werden)***

junge vhs

Die junge vhs

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Blockflötenunterricht für Fortgeschrittene Z741

Pascal Narizano

Gemeinsam wollen wir die musikalischen Grundkenntnisse auf der Blockflöte vertiefen und neue Spieltechniken und Stücke erlernen.

Termin: *Dienstag, 11.3. - Dienstag, 15.7.2014*
Uhrzeit nach individueller Vereinbarung
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 1*
Dauer: *15 Nachmittage*
Gebühr: *€ 230,00; (kann in zwei Raten bezahlt werden)*

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder Z750

für Anfänger und Fortgeschrittene
Andreas Mayr

Der Gitarrenunterricht ist für all jene gedacht, die mit dem Musizieren beginnen wollen, ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten oder auch nur „just for fun" spielen wollen.
Es wird auf die persönlichen Wünsche des Schülers bezüglich der Stilrichtung – Rock, Blues, Jazz oder auch Klassik – und der Spielweise, d. h. Picking oder Plektronspiel, Akkord- und Solotechnik, Liedbegleitung usw. eingegangen. Begleitend wird Musiktheorie in Verbindung mit Stücken gebracht, um den Zusammenhang zur Musik nicht zu verlieren. Ziel ist es, Können, Wissen und vor allem Freude an der Musik zu vermitteln.

Termin: *Montag, 10.3.2014 – 15.7.14 oder*
Dienstag, 11.3.2014 – 16.7.14
Tag / Uhrzeit nach individueller Vereinbarung
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2*
Dauer: *15 Nachmittage*
Gebühr: *€ 275,00; (kann in 2 Raten gezahlt werden)*

Halbjahreskurs, Einzelunterricht à 30 Minuten

Gitarre für Kinder Z751

für Anfänger und Fortgeschrittene
Andreas Mayr

Gitarrespielen macht Spaß! Es geht vor allem darum, Freude an der Musik zu wecken und dadurch die Möglichkeit eines Ausgleichs zu den Anforderungen des Schüleralltags zu schaffen.
Den Eltern soll die Möglichkeit gegeben werden, ihre Vorstellungen in den Unterricht einzubringen.

Termin: *Montag, 10.3.2014 – 15.7.14 oder*
Dienstag, 11.3.2014 – 16.7.14
Tag / Uhrzeit nach individueller Vereinbarung
Ort: *Jugendhaus Zolling, Moosburger Str. 10, Dachgeschoss, Raum 2*
Dauer: *15 Nachmittage*
Gebühr: *€ 275,00; (kann in 2 Raten gezahlt werden)*

VHS-Hinweis

Die vhs bedankt sich bei allen Inserenten, die durch ihre Anzeige in diesem Heft die Bildungsaufgabe der vhs finanziell unterstützen!

Musikalische Früherziehung für Kinder von 1–3 Jahren NEU

in Kooperation mit Musikverein in Zolling e. V.

Anette Staudt

Wir singen, musizieren mit Orff-Instrumenten und tanzen, so dass den Kindern Rhythmusgefühl, Liedertexte, Tanz und Bewegung spielerisch und mit Freude näher gebracht werden.

Ort: *Jugendhaus, Moosburgers Straße 10, rechte Eingangstüre/Keller, Spielgruppenraum*
Termin: *montags, 9.30 - 10.15 Uhr*
Dauer: *quartalsweise, nicht in den bayerischen Schulferien*
Gebühr: *€ 59,00 pro Quartal; max. 10 Tn*
Ermäßigung für Mitglieder des Musikvereins in Zolling e. V. auf € 50,00

Frühjahrsquartal (März, April Mai) Z760

1. Treffen: *Montag, 10.3.2014*

Sommerquartal (Juni, Juli, August) Z761

1. Treffen: *Montag, 02.6.2014*

Herbstquartal (September, Oktober, November) Z762

1. Treffen: Montag, 22.9.2014

Musikalische Früherziehung für Kinder von 4–6 Jahren NEU

in Kooperation mit Musikverein in Zolling e.V.

Anette Staudt

Wir singen, tanzen und musizieren gemeinsam. Wir basteln einfache Instrumente und lernen verschiedene Instrumente kennen. Bei all dem entwickeln wir das Rhythmusgefühl der Kinder weiter.
Der Besuch dieser Gruppe ist, vorausgesetzt die persönliche Entwicklung des Kindes ist entsprechend ausgereift, auch ohne ein Elternteil möglich.

Ort: *Jugendhaus, Moosburgers Straße 10, linke Eingangstüre/Dachgeschoss Raum 1 Spielgruppenraum*
Termin: *montags, 14.45 – 15.30 Uhr*
Dauer: *quartalsweise, nicht in den bayerischen Schulferien*
Gebühr: *€ 59,00 pro Quartal; max. 10 Tn*
Ermäßigung für Mitglieder des Musikvereins in Zolling e. V. auf € 50,00

Frühjahrsquartal (März, April Mai) Z770

1. Treffen: *Montag, 10.3.2014*

Sommerquartal (Juni, Juli, August) Z771

1. Treffen: *Montag, 02.6.2014*

Herbstquartal (September, Oktober, November) Z772

1. Treffen: *Montag, 22.9.2014*

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Moosburg

Ich habe die Geschäftsbedingungen der VHS (siehe Programmheft) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname Nachname

Straße PLZ / Ort

Telefon tagsüber Mobil E-Mail

Geburtstag Geschlecht ◯ männlich ◯ weiblich

Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000227265

Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V., Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart:

☐ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):

BIC (8 oder 11 Stellen):

Ort/Datum (TT/MM/JJJJ):

Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Moosburg

Ich habe die Geschäftsbedingungen der VHS (siehe Programmheft) zustimmend zur Kenntnis genommen und melde mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kurs-Nr. Kurstitel Gebühr

Kursteilnehmer/-in

Vorname Nachname

Straße PLZ/Ort

Telefon tagsüber Mobil E-Mail

Geburtstag Geschlecht ◯ männlich ◯ weiblich

Für die oben stehenden Veranstaltungen erteile ich hiermit folgendes SEPA-Lastschriftmandat

Name des Zahlungsempfängers: Volkshochschule Moosburg e.V.
Anschrift des Zahlungsempfängers: Stadtplatz 2, 85368 Moosburg, Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000227265

Mandatsreferenz (wird von der vhs ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V., Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Volkshochschule Moosburg e.V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart:

☐ Wiederkehrende Zahlung ☐ Einmalige Zahlung

Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen):

BIC (8 oder 11 Stellen):

Ort/Datum (TT/MM/JJJJ):

Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):

Rosenhof
KINO BISTRO LOUNGE MOOSBURG
Rosenhof Lichtspiele
Rosenhofweg 2 85368 Moosburg
Das Rosenhof-Team freut sich auf Ihren Besuch.
Wir öffnen 30 Minuten vor Beginn der ersten Vorstellung. Warme Küche täglich ab 18 Uhr.
Infos und Spielzeiten auf www.rosenhof-lichtspiele.de
Tel.: 08761- 2455 E-Mail: info@rosenhof-lichtspiele.de
3D DIGITAL

25 Jahre
1986 - 2011

NATURHEILKUNDEPRAXIS

Josef Dollinger
Heilpraktiker

中医诊所
道林格

Geibitzstraße 1
85368 Moosburg
☎ 08761 / 60101

Chinesische Medizin *Akupunktur* *Homöopathie*

Graduated at the Ackermann College of Chiropractic Stockholm, Sweden

Von Anfang an in guten Händen

im Klinikum Landshut

INFORMATIONSABENDE

für werdende Eltern
jeden ersten Donnerstag im Monat
um 19.00 Uhr.
5. Dezember 2013 / 2. Januar 2014
6. Februar 2014 / 6. März 2014
3. April 2014 / 5. Juni 2014

An allen anderen Donnerstagen um 17 Uhr.
(außer feiertags)

Liebe werdende Eltern,

wir wollen, dass die Geburt Ihres Kindes für Sie zu einem einmaligen und wundervollen Erlebnis wird! Auf Ihrem Weg zum „Eltern werden“ begleiten wir Sie gerne mit kompetenter Unterstützung und vielen hilfreichen Tipps, angefangen mit Yoga für Schwangere über Möglichkeiten der Schmerzlinderung bis hin zum Stillen. Wir laden Sie herzlich ein, unser Geburtsteam, die Kreißsäle und die Wöchnerinnenstation auf einem unserer Informationsabende im Klinikum kennenzulernen. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Geburtshilfe im Klinikum Landshut

www.klinikum-landshut.de

Spitzenmedizin...
... nah am Menschen
Klinikum LANDSHUT
Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Informationen und Kontakt:

Klinikum Landshut
Klinik für Geburtshilfe
Robert-Koch-Straße 1
84034 Landshut

Tel. (08 71) 6 98-32 19 Sekretariat
Tel. (08 71) 6 98-32 39 Kreißsaal